



たき合わせ

■1人分 ●エネルギー:97kcal ●たんぱく質:8.4g ●脂質:2.8g ●塩分:0.8g



材料/1人分

エビ(背わたを除き、尾を残して殻をむく)……………1尾
 凍り豆腐(もどして食べやすく切る)……………1/2枚
 ごぼう(斜め薄切り)……………2枚
 にんじん(5mm厚さの半月切り)…2枚

かぼちゃ(面とりをして皮をまだらにむく)……………20g
 だし……………1/2カップ
 うす口しょうゆ・砂糖……………各小さじ1/2
 さやえんどう(ゆでて斜めに切る)…1枚

作り方

- ①なべにだし、しょうゆ、砂糖を入れて煮立て、野菜と凍り豆腐を入れ、紙ぶたをして弱火で15分ほど煮含める。
- ②①をとり出して器に盛り、残った煮汁でエビを煮て、しっかりと火を通す。
- ③エビを盛り合わせ、さやえんどうを飾る。

POINT

- この症状では加熱が調理の基本ですから、煮物はぴったりの料理です。
- 野菜やエビ、凍り豆腐などいろいろな食材をたき合わせにして彩りよく盛り合わせてみましょう。きれいな料理は食欲が湧いてきます。

「骨髄抑制」のヒント

白血球数を増加させる食べ物は現在わかっていません。抗がん剤治療中に白血球数が減少した場合、食品で改善するのは難しいのが現状です。しかし、全身状態がよくなるように食事はバランスよく食べることが大切です。

白血球数の低下は、白血球数が1000以下又は、白血球の成分である好中球が500以下であることが一つの目安となっています。白血球数が減少している時は感染症にかかりやすいので、新鮮な食材を利用するように心がけましょう。生ものや雑菌が繁殖しやすい食材、カビで発酵させた食材は避け、加熱調理したほうが安心です。また、手洗いや、調理器具の衛生にも心がけましょう。

【白血球数が低い時に避ける食事】

- 生もの：生肉、刺し身、にぎり寿司、生卵など
- 雑菌が繁殖しやすい食材：ドライフルーツ、乾燥芋、家庭で漬けた漬物など
- 発酵食品：家庭で作るヨーグルト、納豆、カビを含むチーズなど

これを食べれば血小板数が増加するという食べ物は現在わかっていません。抗がん剤治療中に血小板数が減少した場合、食品で改善するのは難しいのが現状です。しかし、全身状態が良くなるように食事はバランス良く食べることが大切です。また、血小板数が減少している時は出血しやすいので、日常生活のケアが大切となります。食事では、硬い食材(硬いせんべいなど)や熱い料理(汁物、お茶)で口の中を傷つけないように注意しましょう。また、食事中に誤って自分の唇を噛んだりしないように気を付けましょう。便秘も腸壁を傷つけてしまいます。便秘を予防するため、水分はある程度摂取しましょう。

血小板数が減少すると血が固まりにくく、出血傾向が続きます。そのような時にアルコールを摂取すると、さらにアルコールが血を固まりにくくする作用がはたらき、出血傾向が強まります。血小板数の減少時期はアルコール飲料を控えてください。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら<https://oncology-assist.jp/public/>