



ささ身とかぶのあんかけ

■1人分 ●エネルギー:84kcal ●たんぱく質:11.3g
●脂質:0.4g ●塩分:0.8g



材料/1人分

鶏ささ身(そぎ切り)……………1本
かたくり粉……………適量
かぶ(薄いくし形切り)……………1個
かぶの葉(ゆでて細かく切る)…適量
だし……………1/2カップ
しょうゆ……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1/4
塩……………少量

作り方

- ①なべにだし、しょうゆ、みりん、かぶを入れて煮る。
- ②かぶがやわらかくなったら、かたくり粉をまぶしたささ身を加えてひと煮し、最後にかぶの葉を加えて塩で味をととのえる。

POINT

- 細菌感染の防止には、生ものを避けて加熱するのが安全策。
食欲低下も起きやすいので、とろみあんかけなどで、食べやすさも一工夫するとよいでしょう。

「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/>