



皿うどん

■1人分 ●エネルギー:598kcal ●たんぱく質:22.1g ●脂質:16.5g ●塩分:2.5g



材料/1人分

揚げめん……………1玉(90g)	しょうゆ……………小さじ1
シーフードミックス・豚薄切り肉…各30g	みりん……………小さじ1/2
キャベツ(ざく切り)……………40g	水ときかたくり粉…小さじ1+水大さじ1/2
もやし(ひげ根をとる)……………35g	
にんじん(短冊切り)……………1.5cm	
玉ねぎ(薄切り)……………15g	
だし……………1/2カップ	

作り方

- ①なべにだし、しょうゆ、みりん、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。にんじんがやわらかくなったらシーフード、豚肉を加え、色が変わったらかキャベツともやしを加えて煮、水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ②皿に揚げめんを盛り、①をかける。

POINT

- 味覚や嗅覚の変化は、個人差が大きいもの。お好みで酢やからしなどを加えて味の変化を楽しんでもよいでしょう。皿うどんは人気の一品です。

日常生活の注意点

味覚障害のある時にはおいにも敏感となるため、一緒に食事をする家族の方は、おいの強い食品を控えるなど配慮が必要です。

唾液の役割として、味の成分を味蕾(みらい)細胞に運搬する働きがあります。抗がん剤等の副作用によって、唾液の分泌が減少し口の中が乾燥しやすくなると味がわかりにくくなります。

味を感知する味蕾(みらい)細胞の新生には亜鉛が必要です。亜鉛は、食欲不振による摂取量減少・抗がん剤による吸収低下などの要因により不足することがあります。

- 口の中を清潔にしましょう。毎食後にブラッシング、うがいをしましょう。
- 舌苔をスポンジブラシややわらかい歯ブラシで落としましょう。
- こまめに水分を口に含んで、口の中を乾燥させないようにしましょう。
- 食卓や食器、盛り付けの工夫をしましょう。
- 食事は、楽しい雰囲気ですべられる環境に気を配りましょう。
- 眺めのよい場所を選んで、いつもと違う景色で食事をしてみましょう。

連絡先(医療機関名)

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