



冷ややつこ

■1人分 ●エネルギー:93kcal ●たんぱく質:8.5g ●脂質:4.6g ●塩分:0.5g



材料/1人分

絹ごし豆腐……………1/2丁(150g)
 小ねぎ……………1本
 青じそ・みょうが・しょうが・削りガツオ・しょうゆ
 ……………各適量

作り方

- ①小ねぎは小口切りにし、青じそはせん切りにする。みょうがは小口から薄く切り、しょうがはすりおろす。
- ②水けをきった豆腐を器に盛り、①の薬味と削りガツオをのせ、しょうゆをかける。

POINT

- 豆腐はにおいやくせがないので、味覚・嗅覚障害の時も気にせずに食べられる食材です。
- 口当たりもよく食べやすいうえに貴重なたんぱく質も補給できます。
- 好みの薬味を工夫すれば、いっそうおいしくいただけます。

日常生活の注意点

味覚障害のある時にはにおいにも敏感となるため、一緒に食事をする家族の方は、に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、楽しい雰囲気でも食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/>