



フルーツ

■1人分 ●エネルギー:35kcal



POINT

- フルーツは、どのような症状の時にも食べやすい食品ナンバーワンであり、継続して食べられる食材です。
- 好みのフルーツを何種類か組み合わせて食べてみましょう。
- ジュースにして飲むのも食欲が湧いてきます。

日常生活の注意点

- 少量の食事を小さな食器に盛る。
- 本人の好むものを用意する。
- 病状について本人と家族で話し合う。
- テーブルのセッティングをするなど、落ちついた雰囲気を作る。

食事・調理の工夫：適する食材

- 穀類・イモ類
ごはん、パン、めん類は効率よくエネルギーのもとになる大切な栄養素です。三度の食事には主食としてとりましょう。
- 魚介類・肉類・豆類・卵類・乳製品
良質のたんぱく質は、体力回復のため欠かせない栄養素です。
- 酢・香辛料
食欲増進に効果のある酸味、香り、辛味などの酢、レモン、ゆずなどを料理に利用しましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら



<https://oncology-assist.jp/public/>