



クリームシチュー

■1人分 ●エネルギー:354kcal ●たんぱく質:14.1g ●脂質:20.7g ●塩分:2.1g



材料/1人分

鶏もも肉(一口大に切る)……50g
 塩・こしょう……各少量
 にんじん(乱切り)……1/6本(30g)
 玉ねぎ(くし形切り)……1/8個
 かぶ(くし形切り)……1/4個
 ジャガイモ(一口大に切る)……1/2個
 ブロccoli(ゆでて小房に分ける)……1~2房

◆ホワイトソース

バター・小麦粉……各大さじ1/2
 牛乳……90ml
 塩・こしょう……各少量
 バター……大さじ1/2
 水……3/4カップ
 固形ブイヨン……1/2個
 塩・こしょう……各少量

作り方

- ①鶏肉は塩、こしょうで下味をつける。
- ②ホワイトソースを作る。小なべにバターをとかして小麦粉を手早くいためる。ふつふつとなったら牛乳を少しずつ加えてはよく混ぜ、とろみがついたら塩、こしょうで調味する。
- ③別のなべにバターをとかして①をいため、野菜と芋を加えていため、全体に油がまわったら水、ブイヨンを加えてアクを除きながら15分ほど煮る。
- ④②を加え混ぜて弱火で10分ほど煮、塩、こしょうで味をととのえる。

POINT

- 腹部膨満感の症状がある時は、体を冷やさないことが重要ですから、体を温めるような料理がよいでしょう。ただし、食物繊維の多すぎるもの(ごぼう、竹の子など)や、豆類を多量に食べるのは避けましょう。

「腹部膨満感」のヒント

腹部膨満感は心理的な要因の場合もありますが、抗がん剤の使用により胃や腸の働きが鈍くなることで起こることがあります。その影響で消化が効率よくできなくなり、食べ物が残っているような感覚が続いていると思われるかもしれません。

- ①消化のよいものを少しずつ食べましょう。
- ②脂肪の多い食品やガスを発生しやすい食品(ビール、炭酸飲料、芋類、豆類、きのこ類)はひかえるようにしましょう。
- ③調理方法は煮る、蒸す、茹でるなどがおすすめです。
- ④細かくきざむと食べやすくなります。
- ⑤急いで食べることは胃や腸に負担をかけたり、たくさん空気もいっしょに飲み込んでしまい膨満感を助長させます。ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。

日常生活の注意点

- 雰囲気作りも大切です。食器や盛り付け(色取りや量)、食材の質、温度や香りなども工夫してみましょう。
- 体調がよい場合は、散歩や体操により身体を動かすことで腸の動きがよくなることもあります。
- 膨満感や腹痛が続いている場合は、腸閉塞などの原因も考えられます。無理に食事をとることは状態の悪化につながりますので早い段階で主治医にご相談ください。

連絡先(医療機関名)

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