

# がんとうまくつき合うための食事の工夫

## ～やすらぎレシピ集～



はじめに



近年、がん治療は、通院治療が主体となり、日常生活を送りながら、あるいは、社会生活を送りながら治療ができるようになってきました。

その半面、治療にかかる様々な生活の管理や対処は、患者さんやご家族の方が主体的に行わなければならなくなっています。

中でも、毎日欠かすことのできない食事は、体調や症状等によっては影響を及ぼすことも多く、戸惑いを感じてしまう方も少なくありません。

「食べる」ことは、生命維持のため必要であることはもちろんですが、多くの人にとって、食事は大きな楽しみでもあるだけに、「食欲が落ちる」、「食べたいのに食べられない」、「食べる楽しみがなくなる」ことなどは、患者さんやご家族にとって、とても辛く、こうした症状が治療への前向きな気持ちをそいでしまうこともあります。

当院では、管理栄養士が、がん患者さんの症状に合わせ、個別栄養相談を行っておりますが、多くの方を対象に、がん患者さんの栄養や食事をテーマにした勉強会等も開催しています。

この度、やすらぎ勉強会、出張がん講座、やすらぎ通信などでご紹介したレシピを症状別に再編集し、パンフレットを作成いたしました。

患者さんやご家族の方に少しでもお役に立てれば幸いです。



監修：名古屋医療センター

栄養管理室、医療相談室（相談支援センター）・がん相談支援センター・緩和ケアセンター

2021年4月作成  
2023年6月改訂

# 目次

～おすすめのレシピ 症状別～

1. 食欲がないときに	
● かきたまうどん	・・・2
● 生姜ご飯	・・・3
● みょうがの味ご飯	・・・3
● トマトときゅうりのライスサラダ	・・・3
● 水ぎょうざ～3種ソース～	・・・4
● 豆腐のシュウマイ	・・・4
● 卵とえびの冷やしあんかけ豆腐	・・・5
● しめじのレンジキッシュ	・・・5
● ビタミン満点スムージー	・・・6
● トマトシャーベット	・・・6
2. 味覚に変化があるときに	
● 豚しゃぶ冷やしうどん	・・・7
● 鶏ささみ南蛮漬け	・・・7
● 鮭のホイル焼き～ちゃんちゃん焼き風～	・・・8
● 玉ねぎのカレー風味チーズ焼き	・・・8
● スナップえんどうのツナ味噌和え	・・・9
● 春キャベツのポトフ	・・・9
● ほっこりクラムチャウダー	・・・10
● オニオンスープ	・・・10
3. 手軽に作りたいときに	
● さっぱり蒸し鶏	・・・11
● いんげんと人参のナムル	・・・11
● 温野菜のナッツドレッシングかけ	・・・11
4. 季節に合わせて	
● 桜の塩漬けとかぶのトロみ煮	・・・12
● 菜の花とあさりのペペロンチーノ	・・・12
● さつまいもご飯	・・・13
● かぼちゃのポタージュ	・・・13
5. その他	
● サバとトマトのカレー	・・・14
● 栄養満点かんたん冷汁～鯖味噌缶を使って～	・・・14
● 万能きのこだれ	・・・15
栄養相談室のご案内	・・・16
医療相談室（相談支援センター）・がん相談支援センター・緩和ケアセンターのご案内	・・・17

# 1. 食欲がないときに

治療の影響で食欲がないときには、口当たりのよいものや、ご自身が食べられそうと思うものを優先しましょう。

また、少量でも栄養がとれる食品を選ぶのも大切です。



## かきたまうどん



### 〈材料 1 人分〉

冷凍うどん	…1 玉
玉子	…1 個
だし汁	…300mL
しょうゆ	…大さじ 1
みりん	…大さじ 1
水溶性片栗粉	…適量
万能ねぎ	…少々

### 〈作り方〉

- ① 冷凍うどんを電子レンジで温め解凍する。（商品に表記されている時間）
- ② 鍋にだし汁としょうゆ、みりんを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 水溶性片栗粉をだし汁に加えてだまにならないよう混ぜる。
- ④ 溶きほぐした玉子を鍋に加えてかきたま汁を作る。
- ⑤ 器にうどんを盛り、かきたま汁をかけ、切っておいた万能ねぎを散らす。



- うどんは消化がよいので消化器症状がある場合におすすめです。
- 玉子を追加することで不足しがちなたんぱく質を補えます。
- 体調が優れないときは市販の玉子スープを利用し、かきたま汁の代わりにすることもできます。

## 生姜ご飯

〈材料（2人分）〉

米…2合

生姜…1 かけ弱

油揚げ…1 枚

しょうゆ…大さじ 1/2

酒…大さじ 2

だしの素（顆粒）大さじ 1/2

〕 A



〈作り方〉

- ① 米をとぐ。
- ② 生姜は皮をむいて千切りにし、油揚げは細切りにする。
- ③ 炊飯器に①と A を入れ、2 合の目盛りまで水を入れる。
- ④ ③に②をのせて炊き、炊き上がったなら混ぜ合わせて出来上がり。

### 『生姜＝身体を温める』は間違い?!



生姜の成分ジンゲロール（辛味成分）には、末梢血管を拡張し血液循環を促す作用や発汗作用等があるため、身体の熱を奪い結果的に身体を冷やしてしまう恐れがあります。生姜を加熱するとジンゲロールの一部がショウガオールに変わり、腹部の血行を高めるため身体を芯から温めます。冷え性の改善のためには加熱した生姜が効果的です。風邪をひいて発熱がある場合には、生の生姜をすりおろし、蜂蜜やレモンと一緒にお湯で割って飲むのがお勧めです。

## みょうがの味ご飯



～材料(1人分)～

米 …60g

みょうが…10g

油揚げ …5g

顆粒だし…0.8g

（減塩）

醤油 …3.7g

みりん …8g

わけぎ …5g

〈作り方〉

- ① みょうがは斜め切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ② 炊飯釜に研いだ米と調味料を入れ、30 分程度浸して油揚げを加えて炊く。
- ③ 炊き上がったなら全体をかき混ぜ、みょうがを加える。小口切りしたわけぎを飾る。

## トマトときゅうりのライスサラダ



～材料(2人分)～

ごはん …100g

ツナ缶 …20g

トマト …1/2 個

きゅうり…1/2 本

レモン汁…小さじ 1

食塩 …少々

オリーブオイル…小さじ 1

サラダ菜…2 枚

〈作り方〉

- ① レモン汁、食塩、オリーブオイルを合わせておく。
- ② ボールに温かいご飯を入れ、①も加え、さっくり混ぜ合わせて冷ます。
- ③ ツナ缶は汁気を切って粗くほぐし、トマトは種を取って角切りにし、きゅうりも角切りにする。
- ④ 器にサラダ菜を盛り、その後②と③を混ぜ合わせて器に盛る。

## 水ぎょうざ 3種ソース



### 〈材料（2人分）〉

豚挽き肉…50g  
 しょうゆ、酒…各小さじ1  
 キャベツ…2枚  
 万能ネギ…4本  
 おろしにんにく…小さじ1/3  
 おろししょうが…小さじ1/2  
 ごま油…小さじ1/4  
 こしょう…少々  
 ぎょうざの皮…10枚

A

### 〈水ぎょうざの作り方〉

- ① キャベツはみじん切りにし、塩少々をまぶしておく。しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- ② 万能ネギは小口切りにする。
- ③ 豚挽き肉、しょうゆ、酒を混ぜ合わせて粘りを出し、キャベツ、万能ネギ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ぎょうざの皮で③のタネを包む。
- ⑤ 茹でて火を通せば出来上がり。

- 普通のだれ …酢・しょうゆ(各小さじ1)、ラー油(少々)を混ぜ合わせる。
- ハニーマスタードだれ…玉ねぎ(1/6)はみじん切りにして水にさらし、ピクルス(10g)はみじん切りにする。粒マスタード(大さじ1)、はちみつ(小さじ1/2)、レモン汁(小さじ1)、オリーブ油(小さじ1)を混ぜ合わせ、みじん切りにした玉ねぎとピクルスを加え混ぜる。
- 中華風甘みそだれ …甜麺醤(小さじ2)、砂糖・酒・みりん・ごま油(各小さじ1/2)、しょうゆ(小さじ1/3)、水(小さじ1)の材料を鍋にすべて入れ、加熱しながら照りが出るまで混ぜる。

## 豆腐のシュウマイ

### 〈材料2人分〉

木綿豆腐…120g  
 豚挽き肉…40g  
 ひじき…3g  
 たまねぎ…1/8個  
 片栗粉…10g  
 しょうゆ…6g  
 こしょう…少々  
 シュウマイの皮…4枚  
 人参…20g  
 からし…お好みで

A

### 〈作り方〉

- ① 豆腐はよく水を切っておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 人参は細切りにする。
- ④ ボールにAを全部入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 混ぜたAを一口大に丸め、細く切ったシュウマイの皮をのせて手で軽く押さえる。
- ⑥ できたシュウマイを10分程蒸し、茹でて人参を飾り付けてできあがり。



### 〈豆腐のちから〉

たんぱく質は皮膚や筋肉などを作っているほか、酵素やホルモンなどの材料にもなっています。豆腐に含まれるたんぱく質は栄養価が高く良質であるといわれ、食物からしか取れない「必須アミノ酸（8種類）」をバランス良く含んでいます。また、大豆は消化のあまり良くない食物とされていますが、豆腐となった場合は吸収率が向上し、92～98%が消化吸収されるとされています。

## 卵とえびの冷やしあんかけ豆腐



〈材料1人分〉  
 豆腐…1/3丁  
 卵…1個  
 冷凍むきえび…5尾  
 干しいたけ…1g  
 水…200ml  
 塩、胡椒…少々  
 鶏ガラの素…大さじ1  
 しょう油…大さじ1/2  
 みりん…大さじ1/2  
 しょうがチューブ…5g  
 水溶き片栗粉…大さじ1  
 きざみねぎ、三つ葉など  
 お好みで

### 〈作り方〉

- ① 豆腐はお皿に移しラップをかけ、冷蔵庫に10～15分置いてかるく水きりする。
- ② 冷凍えびは塩を入れたお湯でゆでる。
- ③ 鍋に煮汁の材料と干しいたけを入れ煮立て、えびを入れ火が通ったら、水で溶いた片栗粉を入れる。鍋に溶き卵を少しずつ回し入れる。
- ④ ボールなどに移して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 豆腐を器に盛り、餡かけ、お好みで薬味を乗せる。



ポイント

冷たく冷やして食べやすく、彩りにも注意して食欲増進に期待！  
 動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を一緒に摂ることで栄養価UP！

## しめじのレンジキッシュ



### 〈材料2人分〉

しめじ …200g (1パック)  
 玉ねぎ …100g (1/2個)  
 ピーマン …1個  
 コーン缶 …50g  
 バター …20g  
 塩、こしょう…少々  
 卵 …2個  
 生クリーム …100mL  
 ツナ缶 …70g (1缶)  
 細切りチーズ…50g  
 塩 …小さじ1/2  
 こしょう …少々



### 〈作り方〉

- ① しめじは石づきをとって子房に分け、玉ねぎはスライス、ピーマンは種をとって1cm角に切っておく。
- ② フライパンにバターをいれて溶かし、切った野菜とコーンを加えて炒め、塩・こしょうをする。
- ③ ボールで卵を溶き、そこに生クリーム、塩、汁を切ったツナ、チーズ(分量の半分)、炒めた野菜を加えて混ぜる。
- ④ ③を耐熱容器などの器に移し、残しておいたチーズをのせてラップはせずに500～600Wの電子レンジで約10分加熱する。
- ⑤ 加熱が終わったら竹串を刺して火の通りを確認し、串に卵液がついてくるようなら、さらに加熱をする。最後にこしょうをふる。



### 【ポイント】

- ・生クリームやバター、チーズなどの乳製品を使用し、カロリーアップをしています。
- ・具材には季節の野菜や好みのものを使ってください。

## ビタミン満点 スムージー



### <材料（4人分）>

梨	1/4 個
バナナ	1/2 本
アボカド	1/4 個
豆乳（または牛乳）	200ml
ハチミツ（または砂糖）	お好みで
氷	適量

### <作り方>

- ① 梨は皮と芯を取り除く。アボカドは皮をむき、種を取る。バナナは皮をむいておく。
- ② ①をミキサーにかけやすいよう適当な大きさに切る。
- ③ 切った材料と氷を全部入れ、なめらかになるまでミキサーで混ぜる。

### 【ポイント】

アボカドは『森のバター』と呼ばれるほど脂肪分が高く、栄養価も高いのが特徴です。

また、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれており、バテた体にぴったりです。是非お試しください。



## トマトシャーベット



### <材料（2人分）>

無塩トマトジュース	…4/5 カップ
オレンジジュース	…2/5 カップ
砂糖	…大さじ2
レモンの薄切り（飾り用）	…適量

### <作り方>

- ① トマトジュースとオレンジジュースを混ぜ合わせ、そこに砂糖を加える。ざらつきがなくなるまでよく混ぜ、容器に入れて冷凍する。
- ② 表面がかたまったらフォークで底から混ぜ、これを3~4回繰り返す。
- ③ 器に盛ってレモンを飾る。

### 【ポイント】

生トマトより手軽で栄養価の高いジュースを使うと手軽に作るができます。

レモン果汁をかけると、また違った味を楽しむこともできますよ。

※注意…おなかに不快感のある方は、少しずつゆっくり食べるようにしましょう。

## 2. 味覚に変化があるときに

治療の影響により味覚の変化が起こります。また、食事が食べられないことで亜鉛が不足し、味覚が鈍くなることもあります。

塩味が苦く感じる場合は、だしや酸味を、甘みを強く感じる場合は、酸味やスパイスを利用するとよいでしょう。

### 豚しゃぶ冷やしうどん



<材料(1人分)>

- ・うどん …1玉
  - ・きゅうり …1/3本
  - ・プチトマト …3個
  - ・豚ロース …80g  
(しゃぶしゃぶ用薄切り)
  - ・片栗粉 …適量
  - ・塩 …小さじ1
  - ・酒 …大さじ2
- A
- ・めんつゆ …大さじ3  
(ストレート)
  - ・酢 …小さじ2
  - ・ごま油 …小さじ1
  - ・ぼん酢 …小さじ2



<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし塩と酒を入れ、薄く片栗粉をまぶした豚肉を茹でる。
- ② 豚肉に火が通ったら冷水にさらす。
- ③ きゅうりは斜め薄切りにして千切り、プチトマトはヘタを取り半分に分ける。
- ④ うどんを茹でて冷水で冷やし器に盛り、豚肉と野菜をのせ、合わせたAをかける。

【ポイント】

- ・お肉を酒と塩で茹でると臭みが取れるので、匂いに敏感な方にもオススメです。
- ・豚肉に片栗粉をまぶして茹でると、つるつとした食感で食べやすくなります。  
(つけすぎるとダマになってしまうので注意しましょう)。
- ・口内炎が気になる方は、たれのぼん酢と酢をマヨネーズに変更して食べるのもオススメです。

### 鶏ささみ南蛮漬け

～材料(2人分)～

- 鶏ささみ…2枚
- 片栗粉 …大さじ1と1/2
- にんじん…1/4本
- パプリカ…1/4個
- 玉ねぎ …1/8個
- ごま油 …小さじ1
- 砂糖 …小さじ1
- 酢 …小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- だし汁 …60g



<作り方>

- ① 鶏ささみは筋を取り、すりおろしたしょうがを揉みこんだ後、片栗粉をまぶす。
- ② にんじん、パプリカ、玉ねぎを細切りにし、軽く加熱する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏ささみを両面焼きにしたら食べやすい大きさに切る。
- ④ 砂糖、酢、しょうゆ、だし汁を混ぜ、②の野菜と③の鶏ささみを加えて約10分漬け込む。

## 鮭のホイル焼き ちゃんちゃん焼き風

〈材料1人分〉

生鮭……………一切れ  
 玉葱……………20g  
 人参……………20g  
 ピーマン……………15g  
 しめじ……………20g  
 えのき……………20g  
 味噌、砂糖……………小さじ1  
 醤油、酒、みりん…小さじ1/2  
 バター……………小さじ1

} A



〈作り方〉

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② A を合わせておく。
- ③ アルミホイルを用意し、玉葱、鮭、その他の野菜を順にのせ、A とバターを加え包む。
- ④ フライパンを熱し③を入れて蓋をし、材料に火が通るまで約7分中火で蒸し焼きにする。

さっぱり食べたいときは、A の調味料を加えずに蒸し焼きにし、ポン酢をかけても美味しくいただけます。アルミホイルのかわりにオープンシートを使うと焦げにくくなります。野菜も薄く切ると火が通りやすくなります。

## 玉ねぎのカレー風味チーズ焼き



～材料(2人分)～

玉ねぎ ……1/2 個  
 小麦粉 ……小さじ1/2  
 カレー粉…少々  
 とろけるチーズ ……6g  
 サラダ油…小さじ1/2  
 こしょう…少々  
 パセリ ……少々

〈作り方〉

- ① 小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせて、1cm くらいの輪切りにした玉ねぎにまぶす。
- ② 油を熱したフライパンに①を並べ、中火で焼き色が付くくらいさっと焼く。焼いていない方の面に軽く塩・胡椒をしておく。
- ③ フライ返して裏返したら、塩・胡椒をしておろけるチーズをのせる。蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。

## スナップえんどうのツナ味噌和え

〈材料（1人分）〉  
 スナップえんどう…8本  
 ツナ……………小さじ2  
 味噌……………小さじ1.5  
 砂糖……………小さじ1  
 みりん……………大さじ1弱  
 醤油……………少々  
 すりごま……………小さじ1

A

### 〈作り方〉

- ① スナップえんどうは洗って筋を取り、塩少々（分量外）を入れた熱湯で茹でる。
- ② ザルにあげて水けを切っておく。
- ③ ボールに A をよく混ぜ合わせて、②を加えて和える。



スナップえんどうはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムなど栄養のバランスもよい野菜です。さやごと食べることで、食物繊維もしっかりとることができます!!  
 ビタミンCは熱に弱いので、加熱はなるべく短いほうが良いでしょう。

## 春キャベツのポトフ

### 〈材料（2人分）〉

キャベツ 1/4個  
 人参 1/2本  
 玉ねぎ 1/2個  
 ジャガ芋 1個  
 ウインナー 2本  
 水 500ml  
 固形コンソメ 10g（2個）  
 白ワイン 大さじ1  
 白胡椒 少々  
 塩 少々  
 （乾燥パセリ） お好みで



### 〈作り方〉

- ① ジャガ芋と人参は食べやすい大きさに、玉ねぎはくし形切りに切る。
- ② キャベツは4cm程度の大きさに切る
- ③ 鍋に水とジャガ芋・人参・玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にキャベツ・ウインナーを加え、コンソメ・白ワインを入れて煮る。
- ⑤ 塩・白胡椒で味を調える。
- ⑥ お好みでパセリを散らして出来上がり。

### 【ポイント】

材料を切って鍋に入れるだけの簡単レシピ。新玉ねぎや新ジャガを使うと柔らかくてより一層美味しくなります。また、お好みでウインナーをベーコンに変えたり、カブやトマト、ブロッコリーなどを入れてみてはいかがでしょうか？

## ほっこりクラムチャウダー

### 〈材料（4人分）〉

人参	1本
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1/2個
キャベツ	3枚
アサリ（殻付き）	200g
オリーブオイル	大さじ1杯
にんにく	1片
白ワイン	大さじ2杯
水	400ml
牛乳	300ml
コンソメキューブ	2個
塩	適宜



### 〈作り方〉

- ① 野菜は全て1cm角に切る。
- ② 野菜を鍋に入れ、分量の水で柔らかくなるまで煮込む。  
《材料を煮込んでいる間に》
- ③ フライパンに、オリーブオイル・みじん切りにしたにんにくを入れ火にかけ、香りが出てきたらアサリを加え全体にオイルを絡め、白ワインをふりかける。
- ④ 蓋をして弱火にし、アサリの口が開いてきたら煮汁ごと②の鍋に入れ、コンソメ・牛乳を加え温める。（※沸騰させないよう注意）
- ⑤ 塩・コショウで味を整えたらできあがり。

殻付きのアサリがなければ、水煮缶などで代用もできます。

その際は、オリーブオイル・白ワイン・にんにくは入れずに缶詰の煮汁ごと入れるとアサリのだしが効いて美味しく出来上がります。

## オニオンスープ



### 〜材料（2人分）〜

たまねぎ	…1/2個
バター	…5g
コンソメ	…1個 (5g)
水	…300ml
塩	…少々
こしょう	…少々
乾燥パセリ	…少々

### 〈作り方〉

- ① 小鍋にバターを入れ熱して溶かす。
- ② ①にたまねぎを入れ、茶色になるまで弱火でゆっくり炒める。
- ③ ②に水を入れ沸騰させ、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。器に盛り付けパセリをふる。

### 3. 手軽に作りたいときに

#### さっぱり蒸し鶏



～材料(1人分)～

鶏もも肉…80g  
すし酢 …8g  
長ねぎ …5g  
水菜 …10g  
白ごま …2g  
醤油 …2g

<作り方>

- ① 鶏肉にフォークで穴をあける。すし酢を半分かけてなじませる。
- ② レンジで4分加熱する。  
肉を返してまた4分加熱する。
- ③ 残った材料を混ぜ②にかけて完成。食べやすく切ったねぎや水菜を上飾る。

#### いんげんと人参のナムル



～材料(1人分)～

いんげん…35g  
人参 …30g  
ごま油 …2g  
醤油 …1g  
白ごま …1g

<作り方>

- ① いんげんは斜め切り、にんじんはせん切りにする。耐熱容器に少量の水を入れ、ふんわりラップをする。
- ② レンジで1分加熱する。

#### 温野菜のナッツドレッシングかけ



材料(分量2人分)

好みの野菜…200g程度  
塩…少々  
ミックスナッツ…5～8粒程度  
(素焼き・無塩)  
ドレッシング…大さじ1程度

<作り方>

- ① お好みの野菜を一口大にカットする。耐熱皿へのせて塩少々をふり、ふんわりラップをかけて電子レンジで5分程度加熱し、温野菜を作る。
- ② ミックスナッツはビニール袋に入れ、麺棒などで粗目に砕いておく。
- ③ 温野菜に砕いたナッツとドレッシングをかける。



#### 【ポイント】

- 緑黄色野菜やナッツ類には抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンE、カロテンなどが多く含まれており、アンチエイジングや動脈硬化の抑制作用があります。
- ドレッシングはオイル入りやマヨネーズ入りなどがおすすめです。油脂がビタミンEやカロテンの吸収を助けます。
- 春野菜のアスパラガスや芽キャベツ、菜の花などもおいしく召し上がれます。

## 4. 季節に合わせて

### 桜の塩漬けとかぶのトロみ煮



〈材料 (4人分)〉

小かぶ	4個
桜の花の塩漬け	5本
カブの葉っぱ	適量
だし昆布	適量
片栗粉	大さじ1



〈作り方〉

- ① カブは1~2cm角に切る。カブの葉は5mmほどのざく切りに。
- ② 鍋に昆布だし1カップを沸騰させてカブを加えて弱火で炊く。
- ③ カブの葉も加える。味見をしながら桜の花の塩漬けを1つずつ入れ、好みの塩加減を調整する。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

【ポイント】

桜の風味を効かせるために昆布だしのみのシンプルな味付けです。

塩加減は桜の花の塩漬けで塩加減を調整するため、一度にたくさん入れずに1本ずつ入れて味見をしながら調理しましょう。

### 菜の花とあさりのペペロンチーノ



〜材料(2人分)〜

スパゲッティ	…160g
菜の花	…40g
ヤングコーン	…4本
あさり缶詰	…30g
カットベーコン	…15g
しめじ	…20g
オリーブ油	…大さじ1
にんにく	…1/2かけ
鷹の爪(輪切り)	…1/2本
白ワイン	…大さじ3
塩	…小さじ1/3

〈作り方〉

- ① スパゲッティを茹でる。  
\*煮汁はとっておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルとスライスにんにくを入れ軽く炒める。
- ③ ②に鷹の爪、菜の花、あさりの缶詰、カットベーコンを入れ炒める。
- ④ ③にヤングコーン、白ワイン、煮汁大さじ2杯を入れ一煮立ちさせる。
- ⑤ ④に①を入れ混ぜ合わせ最後に塩で味を調べ、盛り付ける。



【ポイント】

あさりの缶詰は、汁も一緒に入れるとおいしくなります。  
季節に合わせて菜の花は、旬の野菜に変えてもおいしいです。



## さつまいもご飯



〈材料 1 人分〉  
米…160g (1 合)  
さつまいも…1/4 本  
塩…小さじ 1/3  
酒…大さじ 1/4  
みりん…大さじ 1/4  
ごま塩…お好みで

### 〈作り方〉

- ① 米は洗って 30 分以上水に浸す。
- ② さつまいもは皮付きのまま、1.5 cm ほどの厚さのいちょう切りにし、15 ~30 分ほど塩水(分量外)につける。
- ③ 炊飯器のスイッチを入れる直前にさつまいもと塩を入れ、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら軽く混ぜ、ごま塩を振る。



いつものご飯にさつまいもの甘みをプラス！秋の香りを楽しめる 1 品に。皮付きのまま使用することで、抗酸化作用、便秘解消に期待できます！

## かぼちゃのポタージュ



〈材料 2 人分〉  
かぼちゃ (皮むき) 100g  
玉ねぎ 30g  
顆粒コンソメ 小さじ 1  
牛乳 150mL  
生クリーム 大さじ 1  
かぼちゃの皮 (飾り用) 少量



### 〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮をむいて 3 つ程度に切り、ラップで包み電子レンジで 2 分程温める。
- ② 玉ねぎはスライスしておく。
- ③ フードプロセッサーにかぼちゃと玉ねぎ、顆粒コンソメ、牛乳大さじ 2~3 程度加えて滑らかになるよう攪拌する。さらに残りの牛乳を加えて攪拌する。
- ④ ③を鍋に移して温め、生クリームを加える。
- ⑤ 器に盛り、飾りの皮を飾る。

### 【ポイント】

- 食材をフードプロセッサーにかけることで繊維が細くなり消化がよくなります。
- 牛乳や生クリームを利用しカロリーアップとたんぱく質の補給ができます。
- 脂質を抑えたい場合は牛乳を低脂肪牛乳に変更してください。

## 5. その他



### <鯖缶の凄さ?!>

鯖缶は鯖を生のまま詰め、空気を抜いて加熱殺菌処理と加熱調理を行うため、DHAやEPAが酸化したり、失われることはありません。缶の汁にも栄養素が豊富に含まれているため、丸ごと料理に活用しましょう。

### サバとトマトのカレー



#### <材料（4人分）>

サバ缶	…1缶（200g）
ダイスカットトマト缶	…1缶（400g）
玉ねぎ	…大1個
オリーブ油	…大さじ1
カレー粉	…大さじ1と1/2
小麦粉	…大さじ1
コンソメ	…固形1個
塩	…適量
こしょう	…適量
ご飯	…適量



#### <作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を焦がさないようじっくりきつね色になるまで炒める。
- ③ 弱火にしてカレー粉と小麦粉をいれ、焦げないように粉っぽくなるまで炒める。
- ④ トマト缶とほぐしたサバ缶、コンソメを加えて、蓋をして15分加熱する。  
焦げないようにときどき混ぜる。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、ご飯と盛り付ける。 ※パプリカなど添えると彩りも綺麗です。

### 栄養満点かんたん冷汁 ～鯖味噌缶を使って～

#### <材料（2人分）>

鯖味噌煮缶	… 1缶	} A
胡瓜	… 1本	
みょうが	… 2本	
葱	… 1/3本	
大葉	… 5枚	
おろし生姜	… 小さじ1/2	
味噌	… 小さじ2	
胡麻	… 大さじ1	
だし汁	… 2カップ	
ご飯	… 茶碗2杯	

#### <作り方>

- ① 胡瓜・みょうが・葱は小口切りにし、大葉は千切りにする
- ② ボールにAを全部入れて混ぜる
- ③ ②にだし汁と氷を入れ、ご飯にかけて食べる



鯖は『青魚の王様』といわれるほど栄養価が高く、鯖の脂質にはDHAやEPAなどが豊富に含まれています。DHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られており、記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。

EPA（エイコサペンタエン酸）は、血液中の血小板凝集を抑制して血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあると言われています。

また、鯖の血合いには多くの栄養素が集中しており、鉄分やビタミンが多く含まれ、貧血・皮膚炎・胃腸疾患などの予防、老化の抑制などの効果が期待できます。

きのこをたっぷり使った使い勝手のよい旨みだれを紹介します。  
肉や魚に添えたり、パスタにあえたり、ご飯の友にしたり、用途はいろいろです。  
旨みと食感のハーモニーを楽しみながら減塩しましょう♪



## 万能きのこだれ

〈材料（2人分）〉

きのこいろいろ……………500g  
（しめじ、しいたけ、えのきなど）  
長ねぎ……………1/2本  
赤唐辛子……………1本分  
塩……………小さじ1  
ごま油……………大さじ2 } A



〈作り方〉

- ① きのこは石づきをとって粗く刻む。
- ② 長ねぎはみじん切り、赤唐辛子は小口ぎりにする。
- ③ ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ 500W で5分加熱する。
- ④ ③に②と A を加えて軽く混ぜ、1時間以上おく。

※賞味期限は冷蔵庫で1週間くらいになります。

【ポイント】

きのこはお酒をふって蒸したり、油なしのフライパンで炒めたりしても良いでしょう。旨みや酸味、辛味などを利用すると減塩につながります。またカリウムは体内のナトリウムを排泄する働きがあります。野菜やきのこ、海藻類を積極的に摂るようにしましょう。



## 【栄養相談室のご案内】



がん患者さんは、がんによる消耗や治療の副作用により食事が食べられなくなることで、体重減少や栄養状態の低下をきたす場合があります。

治療前から栄養状態をよくしておくことで、副作用による体へのダメージを少なくしたり、回復を早めることにつながります。

食事量がなかなか増やせない、体重が減ってしまったなど、食事でお困りのことがある際は、お早めに担当医師や管理栄養士にご相談ください。  
入院・外来患者さんのどなたでも栄養相談を受けていただくことができます。

また、入院中の食事サポートは各病棟の担当管理栄養士が行います。

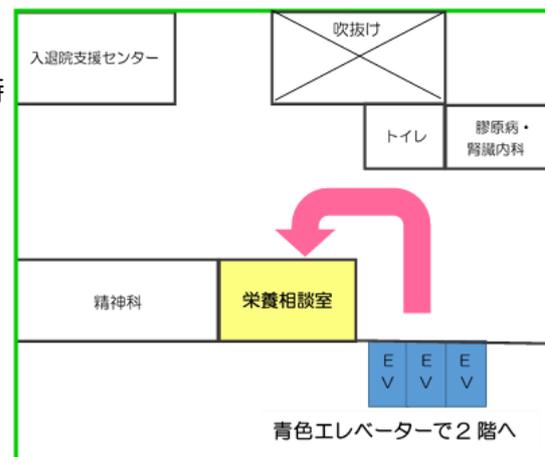
食事が患者さんの負担とならないよう栄養補助食品なども用いながら、食事の内容や量の調整に努めています。

栄養食事指導（個人指導）についても随時受け付けておりますので、ご希望の患者さんは担当医師へご相談ください。

<外来棟2階>

受付時間：平日午前9時30分～午後4時  
（土日祝日は休み）

場所：2階



## 医療相談室（相談支援センター）

# がん相談支援センター 緩和ケアセンター のご案内



当センターは、診断や治療の判断をすることはできませんが、患者さんやご家族、地域の方々のがんに関する疑問や不安、悩み等についてのご相談を承っています。

- 心理的なこと「精神的にとっても落ち込んでいる」「告知すべきか悩んでいる」
- 社会的なこと「今後の療養や生活の事が心配」
- 経済的なこと「医療費がどのくらいかかるのか不安」
- 治療上のこと「自分の病気のことがよくわからない」「どんな治療があるのか知りたい」「他院のセカンドオピニオンを受けたい」
- 日常生活のこと「外出のためのウィッグ（かつら）を作りたい」「福祉用具を使いたい」

など、医療ソーシャルワーカーや認定看護師が相談を承っておりますが、内容によって、院内の専門スタッフと協働して対応しています。

ご相談いただいた個人的な内容が外に漏れてしまうことは一切ありませんので、安心してお気軽にご相談ください。

相談をご希望の方は、直接、当センターにお越しください。混み合っている場合はご予約が必要となります。

お電話でのご相談も承っています。

受付時間：平日午前8時30分～午後5時  
（土日祝日は休み）

場所：1階 正面玄関横

連絡先：052-951-1111（代表）

がん専用ダイヤル：052-951-9011

