

副作用別レシピ集

栄養士からのコメントです

専門家の視点でサポートします



調理師からのコメントです

調理のヒントが満載！
手抜きの技もあります



看護師からのコメントです

専門家のコメントというよりは
実際に作った感想です。
お役に立てば...



吐き気におすすめ トマトとひき肉の中華スープ

トマトの酸味としょうがの香りであっさりいただける、吐きけがあるときでも食べやすいスープです。

ひき肉や春雨を加え、1品でも栄養バランスが整うようボリュームを出しました。とろみをつけて飲み込みやすく仕上げています。



材料（2人分）

トマト 小1個

豚ひき肉60g

しょうが1片

春雨（乾燥）15g

ごま油小さじ1

オイスターソース小さじ1

小ねぎ（小口切り）少々

A

水300ml

顆粒鶏ガラスープの素小さじ1

B

片栗粉小さじ1

水小さじ2

栄養価（1人分）

エネルギー 140kcal

たんぱく質 5.6g

脂質 7.2g

炭水化物 13.5g

食物繊維 1.3g

食塩相当量 1.1g

代替品

ひき肉 ⇒市販の肉団子

春雨 ⇒しらたき

作り方

1. トマトは1cm角に切り、しょうがはみじん切りにする。
春雨はキッチンばさみでざく切りにする。
2. 鍋にごま油を弱火で熱してしょうがを入れ、
香りが立ったらひき肉を加えて中火にして炒める。
肉がポロポロになったらAを加えて煮立て、春雨を加える。
3. 春雨がやわらかくなったらトマト、オイスターソースを加えてひと煮立ちさせる。
4. 合わせたBでとろみをつけ、器に盛り、小ねぎを散らす



作り方のポイント

1. トマトを湯むきすると、とろりとした食感に
2. スープなら、嘔吐で失われがちな水分やミネラルを補給できる
3. 春雨は短く切るほど、より飲み込みやすく





トマトに含まれる「リコピン」という成分は強い抗酸化作用があります。油を使って加熱調理をすると吸収率がアップします。



トマト、ミニトマトは少し焼くことによって、甘味・うま味が増します。



トマトの湯むきは少し面倒。皮ごとでも結構おいしかったです。ホールトマトだと少しイタリアンぽくなります。洋風の顆粒だしでも良いかも。

吐き気におすすめ お麩のオニオングラタンスープ

味がしみ込んだお麩のふわふわ食感と、あめ色玉ねぎの優しい甘さを楽しめるスープです。チーズの塩けを活かして、味つけは控えめにしましょう。

材料（2人分）

焼き麩 15g

玉ねぎ 1個

にんにく 1片

バター 10g

モッツァレラチーズ 40g

A

水 2カップ

顆粒コンソメスープの素 大さじ1/2

塩 少々

こしょう 少々

栄養価（1人分）

エネルギー 168kcal

たんぱく質 7.3g

脂質 8.5g

炭水化物 15.6g

食物繊維 2.1g

食塩相当量 1.4g



代替品

焼き麩 ⇒ 食パン
 ⇒ バケットパン

作り方

1. お麩はたっぷりの水に浸してもどし、しっかりと水けを絞る。
 2. 玉ねぎは繊維を切るように薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
 3. 鍋にバターを溶かして2を広げ入れ、中火で玉ねぎがあめ色になるまで炒める。
A、1を加えて煮立て、弱めの中火で5分ほど煮る。
- ※玉ねぎは、水けが飛ぶまであまりさわらないことが簡単に仕上げるコツ。
4. 耐熱容器に3を注ぎ、モッツァレラチーズをちぎってのせる。
 5. オーブントースターで7分ほど焼く。



作り方のポイント

1. 玉ねぎはあめ色になるまでしっかりと炒めることで甘味が増す
2. お麩は水分の吸水性が高く消化も良いので、体調が優れない時にも食べやすい
3. モッツァレラチーズはピザ用チーズよりも、やさしくマイルドな味わい





焼き麩は、未開封であれば
常温で長期保存が可能です。

また高たんぱくな食材であり、
おススメです。



・玉ねぎは薄切りにして
レンジ(600Wで4分)しておく
と炒める時間が短くて済みます。

・市販のオニオンコンソメスープを
使っても時短になります。



グラタンなので子供も食べ
やすく好きみたい。
玉ねぎとチーズがおいし
かったです。

吐き気におすすめ 焼きあじときゅうりの梅酢あえ

吐き気があるときはなかなか摂ることが難しいたんぱく質を、冷たいあえものにすることで食べやすくしました。干物の匂いを抑え、梅の甘酸っぱさを利かせた、さっぱりとした味わいの小鉢です。

材料（2人分）

あじの開き 1枚

きゅうり 1本

玉ねぎ 1/4個

梅干し 大1個

塩 少々

A

酢 大さじ2

砂糖 大さじ1

だし汁 小さじ2

しょうゆ 小さじ1/2

栄養価（1人分）

エネルギー 129kcal

たんぱく質 13.8g

脂質 6.6g

炭水化物 6.2g

食物繊維 1.0g

食塩相当量 1.5g



代替品

あじ ⇒サバ缶
プレーンサラダチキン

作り方

1. あじの開きはこんがり焼いて骨、皮を取り除き、身をざっくりとほぐす。
きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、玉ねぎは薄切りにする。
それぞれ塩もみをしてしばらくおき、水けを絞る。
2. 梅干しは種を除いてたたく。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、1、2を加えてあえる。

作り方のポイント

1. あじを冷ましてほぐすひと手間で匂いを抑え、食べやすくする
2. 野菜は塩でもんで、味なじみをよくする
3. 匂いが気になる人はクセのない鶏ささみや、たらなどに代えても





梅干しに含まれる「クエン酸」は
唾液や消化液の分泌を促し、
食欲が増すことが期待できます。



調味料はめんつゆを使えば
火を使わなくても作れます。



代替品のサバ缶と
時短アイテムのめんつゆを
使って作ってみました。
思ったより、サバと梅干しの
相性が良くてびっくり！
焼きあじだともっと
さっぱりしそうな気がする。

吐き気におすすめ 冷奴ごはん

消化がよく、吐き気があるときや食欲がわかないときでも食べやすい豆腐。香味野菜とともにごはんのにのせれば、一品で炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂ることができます。匂いが気になるときは、香味野菜を除いても美味しくいただけますよ。

材料（2人分）

絹ごし豆腐 240g

青じそ 4枚

みょうが 1個

長ねぎ 5cm分

かつお節 1袋（2g）

焼きのり 1/2枚

ごはん（茶碗2杯強） 320g

しょうゆ 適量

栄養価（1人分）

エネルギー 330kcal

たんぱく質 12.2g

脂質 4.8g

炭水化物 63.2g

食物繊維 4.2g

食塩相当量 0.9g



代替品

市販の海苔茶漬けの素
* 時短になります

作り方

1. 青じそ、みょうが、長ねぎは粗みじん切りにして混ぜ合わせる。

※みょうがはヘタを落とし、縦半分に切ってからそれぞれ粗みじん切りにするとよい。

2. 豆腐は水けをふき取り、2cm角に切る。

3. 器にごはんを盛り、のりをちぎって散らし、1、2を等分にのせる。

かつお節を散らしてしょうゆをかけていただく。

作り方のポイント

1. 香味野菜は刻むことで全体が混ざり、食べやすくなる

2. 火を使わないので、暑い夏場の調理も手軽に

3. 冷やしたダシをかけて、お茶漬け風にしても





香味野菜を使うと、
シンプルな料理も味わい深くなり、
彩りも豊かになります。
食欲がない時にも上手に利用し
てみましょう。



・豆腐はくずすと
フワフワ感が増します。

・メカブを入れてもおいしく
食べられます



火を使わないのがとても
楽です!!
子供には薬味は無理っ
ぽいですが、
大人には好評でした。