

副作用別レシピ集
食欲不振

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...



食欲不振におすすめ お豆のスパニッシュオムレツ

少量でも栄養補給ができるボリュームのある具たくさんオムレツ。食物繊維も豊富です。しっかり火を通すのでお弁当のおかずに作り置くこともできます。食欲がわかないときには、好みのサイズに切り分けて食べる量を調節できます。

材料（作りやすい分量：6人分）

ミックスビーン缶 100g

玉ねぎ 1/4個

ウインナーソーセージ 4本

パプリカ（赤） 1/4個

卵 4個

サラダ油 大さじ1/2

トマトケチャップ 適量

A

生クリーム 大さじ2

塩 少々

こしょう 少々

栄養価（1人分）

エネルギー 150kcal

たんぱく質 7.6g

脂質 11.0g

炭水化物 7.1g

食物繊維 2.1g

食塩相当量 0.6g



代替品

ツナ缶 わかめ

レトルト缶のゆでひじき

* 様々な食材を試してみてもOK

作り方

1. 玉ねぎは1cm角に切る。ソーセージは1cm幅の輪切りにする。

パプリカはヘタと種を除いて1cm角に切る。

2. ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜる。

3. 小さめのフライパン（直径16cm）にサラダ油を入れて中火で熱し、缶汁をきったミックスビーンズ、1を加えて炒める。

野菜がしんなりとしたら2を加えて全体が半熟状になるまで全体をしっかりとかき混ぜる。

半熟状になったらふたをして弱火で8～10分ほど焼く。

※ふたをするタイミングは、ふちの卵液が少しかたまってきた状態を目安に。

4. フライパンのふたを利用して3を裏返す。


フライパンにもどし入れてもう片面もこんがり焼く。

※フライパンにもどし入れるときは、オムレツをふたの上ですべらせるようにするのがコツ。


へらを使って動かしてもよい。

5. 粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、お好みでトマトケチャップを添える。






卵の中に、ほかのタンパク源や豆類、野菜などいろいろな食材を入れることによって、タンパク質も食物繊維も摂取することができます



卵の中に片栗粉を小さじ1杯ほど入れるとふんわりジューシーに出来上がります。



オムレツはおいしいそうだなと思うけど、少しハードルが高いです。野菜はブロッコリーでもおいしそう。手抜きしたいところですね。

食欲不振におすすめ たっぷり薬味と鮭のまぜ寿司

調味料はすし酢だけ！のかんたんレシピです。香味野菜をたっぷり使うので、薄味でも美味しくいただけます。いくらを散らすと見た目がいつそう華やかになり、特別感のある食事になるでしょう。



材料 (2人分)
生鮭 1切れ (100g)
きゅうり 1本
青じそ 5枚
みょうが 2本
新しょうがの甘酢漬 30g
ごはん 300g (茶碗2杯分)
すし酢 大さじ2
白いりごま 大さじ1/2

栄養価 (1人分)
エネルギー 275kcal
たんぱく質 12.6g
脂質 2.6g
炭水化物 52.0g
食物繊維 3.1g
食塩相当量 1.1g

代替品

みょうがなど薬味
⇒ たくあんなど漬物
* 食感や風味が増します

作り方

1. アルミホイルを一度丸めてから広げてオーブントースターの天板に敷く。

鮭を並べて、オーブントースターで15分ほど加熱する。

粗熱が取れたら、皮と骨を除いて粗くほぐす。

※アルミホイルをくしゃくしゃに丸めると凹凸ができ、油を塗らなくてもくっつかない。



2. きゅうりは小口切りにして塩少々（分量外）をふり、塩もみをしてから水けをきる。

青じそ、みょうがはせん切りにする。

新しょうがの甘酢漬けは水けをきって粗みじん切りにする。

3. ボウルにごはんを入れ、すし酢を加えてよく混ぜ合わせる。

4. ほぐした鮭、きゅうり、みょうが、新しょうが、白いりごまを加えてさっくりと混ぜ、

器に盛って青じそをのせる。




作り方のポイント


1. くしゃくしゃにしたアルミホイルを敷いて余分な油の使用を抑える

2. 鮭フレークを使えばさらにかんたんに


3. きゅうりの塩分が気になるときは、軽く水ですすいでから水けを絞るとよい



食欲不振の時に白いご飯が
苦手になる方も多いです。
酢飯はさっぱりと
食べられるのでおすすめです。



たくあんを入れても食感や
風味が増しておいしくなり
ます。
しそ味や梅カツオが
おすすめ！



お寿司は食べやすく
子供も食欲をそそられ
てました。
鮭フレーク簡単です。

食欲不振におすすめ

あさりとわかめのエスニック風スープ

あさりのうまみをいかした、さっぱりとした味わいのスープ。途中でレモンを絞れば、味の変化を楽しめます。シンプルで飽きのこない味わいは、食欲がないときに少量ずつ召し上がるのに適しています。



材料（2人分）

あさり 150g

わかめ（塩蔵） 15g

長ねぎ 5cm

ナンプラー 小さじ1

白いりごま 少々

レモン（くし形切り） 適量

A

水 400ml

酒 大さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー 23kcal

たんぱく質 1.8g

脂質 0.2g

炭水化物 1.7g

食物繊維 0.4g

食塩相当量 1.4g

セロリを入れても
おいしさUpになります。

作り方

1. あさりは砂出しをし、殻をこすり合わせるようにして流水で洗う。
2. わかめは水でもどし、熱湯でさっとゆでて水にさらし、水けをきってざく切りにする。
長ねぎは白髪ねぎにする。
※白髪ねぎは、ねぎに切り込みを入れて青い部分を抜き取り、白い部分をせん切りにして作る。
3. 鍋にあさり、Aを入れて中火で熱し、あさりの口が開いたらわかめを加える。
ナンプラーで味を調える。
4. 器に盛り、白髪ねぎ、白ごまを散らし、レモンを添える。



作り方のポイント

1. あさりの身が縮まないよう加熱しすぎに注意
2. あさりには塩けがあるので、ナンプラーを加える前に味見をして
3. わかめが旬の時期には生のものを使って、さらに風味よく



あさりには、カルシウム・カリウム・亜鉛・鉄などのミネラルがたくさん含まれています。

加熱したときに出る汁にうま味成分と栄養素がたっぷり含まれているので、スープで摂取するのはおすすめです。

・あさは冷凍の下処理がしてあるものを使うと時短になります。

・仕上げにレタスを入れてもgood!

大人にはおすすめ。
独特の味なので、
子どもにはエスニックの
良さは伝わらなかった…。
おいしかったけどな。

食欲不振におすすめ カレー煮込みうどん

スパイスの香りが食欲を刺激する一品。スープはダシの風味を生かしたあっさり味に仕上げることによって、最後までおいしく楽しめます。胃腸に負担がかからないよう具材はやわらかく煮込みましょう。

材料（2人分）

ゆでうどん 2玉

豚こま切れ肉 100g

長ねぎ 1/3本

にんじん 1/4本

油揚げ 1枚

A

ダシ汁 800ml

しょうゆ、みりん 各大さじ1

カレー粉 大さじ1/2

水溶き片栗粉 大さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー 441kcal

たんぱく質 21.9g

脂質 6.6g

炭水化物 68.4g

食物繊維 3.5g

食塩相当量 2.9g




作り方

1. 長ねぎは白い部分は斜め薄切り、緑の部分は小口切りにし、にんじんは短冊切りにする。
2. 油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、2cm幅に切る。
3. 鍋にAを煮立て、うどんと豚肉を加える。
うどんがほぐれたら、長ねぎの白い部分、にんじん、油揚げを加え、ふたをして弱火で10分煮る。
- 4 3に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。


作り方のポイント

1. うどんはそばに比べて消化が良いので、胃腸への吸収がおだやか
2. 重たいルーよりもカレー粉を使用して、スパイシーな風味をつける
3. ねぎに含まれる香り成分が豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果的






カレーは薬として使われてきた
さまざまなスパイスがたくさん
入っています。
食欲増進、自律神経の働きを
高めるなどの効果が期待でき
ます。



カレーは味覚障害の人
が食べやすいと聞いて
ます
普通のカレーよりうどん
が食べやすいかも。
冷やしカレーうどんも食
べてみたいとの意見もあり
ました



・白練りごまを入れると、ゴマの
こくとスパイシーなカレーの香り
がよく合います。

・豆乳を仕上げに入れると
辛さを和らげてこくもUpします。

食欲不振におすすめ 豚肉の梅照り焼き

梅の酸味で食べやすい、やわらかメインおかずです。食欲がないときには敬遠してしまいがちなたんぱく質を、しっかり摂ることができます。野菜を添えてさっぱりとした印象にすることで、視覚からも食欲を刺激します。

材料（2人分）

豚ロースしょうが焼き用肉 200g

玉ねぎ 1/2個

梅干し 2個（20g）

塩、こしょう 各少々

薄力粉 適量

サラダ油 大さじ1

水菜 適量

ミニトマト 4個

A

みりん 大さじ1

しょうゆ 大さじ1/2

栄養価（1人分）

エネルギー 381kcal

たんぱく質 20.8g

脂質 25.4g

炭水化物 12.9g

食物繊維 1.5g

食塩相当量 1.6g



代替品

豚肉 ⇒ ささみ
鶏もも肉

* 梅と良く合い、
やわらかく仕上がります

作り方


1. 豚肉は筋を切って塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
※筋をしっかりと断ち切ることで、箸でも食べやすいやわらかさになる。
2. 玉ねぎは繊維を断つように1cm幅に切る。梅干しは種を除いてたたき、Aと混ぜ合わせておく。
3. フライパンに半量のサラダ油を中火で熱してから玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたらバットに取り出す。
※一度取り出すことで適度に食感を残す。
4. 同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、1を両面こんがり焼く。
火が通ったら3をもどし入れ、Aを加えて煮からめる。
器に盛り、ざく切りにした水菜、ミニトマトを添える。




作り方のポイント

1. 筋を切ることで、加熱による肉の反り返りを防ぎ、火の通りを均一にできる
2. 筋を切るときはキッチンばさみを使えば、手軽にできる
3. 梅干しは商品によって味の濃さが異なるので、味見をしながらAに加えるとよい






豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。
糖質を体内で燃やしてエネルギーに変えてくれます。
糖質過多になっている方、疲れやすい方にぜひ摂取してもらいたいです。



・豚肉はフルーツ(パインやキウイ)やすり下ろした玉ねぎに漬けておくとうやわらかくなります。

・仕上げに刻んだ大葉を乗せるとさらにさっぱり食べられます。



思いのほか、
梅と豚肉がさっぱりして
食べやすかった！
がっつり食べたい育ち盛りの子供にも好評♡