

『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2024年6月18日（火）12：00～14：00
第252回柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー ¹

▶ 体調に合わせて選べる3種の タレそうめん

(372kcal たんぱく質14.6g 食塩相当量6.6g)

系統の異なるつけダレの中からその時に
食べたいものをお選びいただけます

▶ サクッと軽いカニカマ スティック春巻

(136kcal たんぱく質6.7g 食塩相当量0.9g)

少ない油で焼くことで、軽い食感となり
ます 食べやすいサイズ感も◎

▶ つるっとスポドリ寒天

(10kcal たんぱく質0g 食塩相当量0.1g)

スポーツドリンクのさわやかな味がする、
食べる水分補給ゼリーです

▶ ぷるぷるのおむゼリー

(4kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0g)

ゼラチンを少ない分量で使用し、のど
ごしよく飲むことができます
お好きなジュースでお作りいただけます

栄養量 エネルギー586kcal たんぱく質23.3g 食塩相当量7.6g

ぷるぷるのおゼリー

つるっとスポドリ寒天



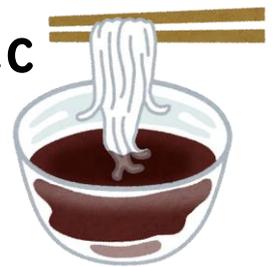
サクッと軽いカニカマ
スティック春巻

体調に合わせて選べる
3種のタレそうめん

体調に合わせて選べる3種のタレそうめん³

▶ 材料 (2人分)

そうめん	100g(2束)	<さわやかレモンつけダレ>
サラダミックス	1/2袋	めんつゆ(2倍希釈) 50cc
たまご	2個	レモン果汁 小さじ1.5
		レモン皮・果肉 適量
		水 40cc
<イタリアン風つけダレ>		<ごま豆乳つけダレ>
めんつゆ(2倍希釈)	40cc	めんつゆ(2倍希釈)20cc
トマトジュース(無塩)	60cc	ごまドレッシング30cc
ハーブソルト	少々	豆乳(無調整)50cc
オリーブオイル	少々	



ねぎ、大葉、みょうが、しょうがなど好みの薬味もお使いいただけます。

▶ 作り方

①温泉卵を作る。沸騰したお湯1Lに水200mlを入れ、火を止めて卵を入れる。蓋をして14分程度待つと完成。

②タレを準備する。

<さわやかレモンつけダレ>

レモン1個を半分に切り、絞ってレモン果汁を作る。

もう半分は皮をおき、皮と果肉をそれぞれみじん切りにし、薬味として使用する。

めんつゆ、レモン果汁、水を合わせて完成。

<イタリアン風つけダレ>

めんつゆ、トマトジュース、ハーブソルト、オリーブオイルを合わせて完成。

<ごま豆乳つけダレ>

めんつゆ、ごまドレッシング、豆乳を合わせて完成。

③そうめんを既定の時間茹で、冷水で締める。

④皿にサラダミックスを敷き、そうめん、温泉卵を盛り付ける。

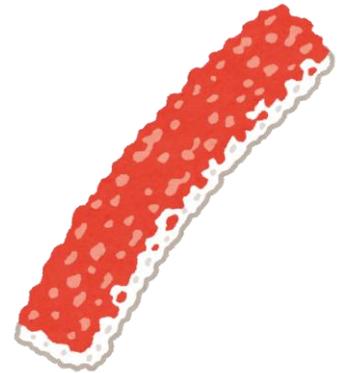
サクッと軽いカニカマススティック春巻

▶ 材料 (2人分、4本)

カニ風味かまぼこ	2本	枝豆	10粒
スライスチーズ	1枚	春巻きの皮	1枚
サラダ油	小さじ1程度		

▶ 作り方

- ①枝豆を茹で、皮をおく。
(冷凍であれば、流水解凍でOK)
- ②春巻きの皮を4等分にする。
- ③カニ風味かまぼこと枝豆、カニ風味かまぼこと縦4等分にしたスライスチーズをそれぞれ春巻の皮で巻く。
- ④サラダ油を熱したフライパンで③をきつね色になるまで焼く。



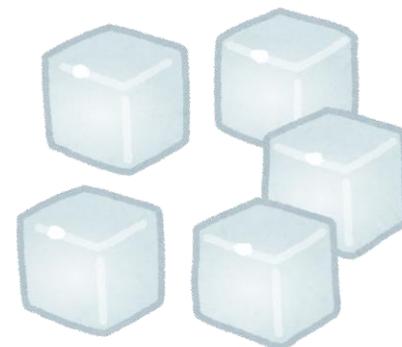
つるっとスポドリ寒天

▶ 材料 (2人分)

スポーツドリンク	100cc
砂糖	小さじ2.5杯
粉寒天	0.8g

ヨーグルト	大さじ2杯
砂糖	小さじ2.5杯

マーマレードジャム	小さじ1杯
水	小さじ1/2杯



▶ 作り方

- ① スポーツドリンク、砂糖、粉寒天を混ぜ、火にかける。
- ② 沸騰するまでしっかりと煮溶かしたら、容器に移し粗熱をとる。粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ③ ヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ マーマレードと水を合わせ、とろみのあるソースを作る。
- ⑤ ②に③と④をかけて完成。

寒天は「てんぐさ」という海藻を原料としているため、しっかりと沸騰させて煮溶かす必要があります。

一方、ゼラチンは「たんぱく質」を原料としており、沸騰させてしまうとたんぱく質が壊れてしまい固まらなくなってしまうため、注意が必要です。



ぷるぷるのむゼリー

▶ 材料（2人分）

麦茶	300cc
ゼラチン	3g



▶ 作り方

- ① 麦茶を半分に分け、片方にゼラチンを溶かす。
もう半分はカップ等容器に移す。
- ② ゼラチンを溶かした麦茶を鍋で火にかけて、煮溶かす。
※沸騰させないように注意！
- ③ ①でカップに移した麦茶に②を混ぜ入れ、冷蔵庫で
2時間以上冷やす。
- ④ 飲む前にスプーンなどでかき混ぜてクラッシュする。