

「温かくても冷たくても美味しい食事—吐き気で食欲がないとき—」

▽ 食事のポイント

体調の悪い時は、無理に食べようとせず、摂れそうな時に、好きな物や食べたい物を少量ずつ食べるようにする。吐き気・嘔吐がある場合の「食事のポイント」を一部示すが、下記に該当しない食品でも、食べることが出来そうな物は試してみる。

① 刺激が少なく消化の良い食品を選ぶ

消化・吸収能力が低下している場合が多いので、消化管への刺激となる「味付けの濃すぎる物」「強い香辛料」は避けると良い。また、揚げ物やバラ肉等、油の多い料理・食品は胃がもたれやすく、不快感を悪化させる可能性があるため控えると良い。

② 冷たく、口当たりが良い食品を選ぶ

冷たいお茶漬け、すし飯、麺類等、冷たく口当たりの良い食べ物が食べやすい。さっぱりした物は、においや後味が気にならない食べ物が多く、果物、野菜、アイスクリーム、酢の物等を好む方が多い。しかし、冷たい物を摂り過ぎると、下痢や症状悪化に繋がる場合があるため、適量を摂取する。

③ においの少ない食品を選ぶ

においの強い食べ物は、胃液の分泌を促し、胃のむかつき、吐き気を引き起こしやすい。症状がある場合には、にんにくやニラ等、においの強い食品は避ける。また、温かい料理はにおいが立ちやすいので、少し冷ましてから提供すると良い。

今回は、『温かくても冷たくても美味しい食事』と題し、においや口当たり等が気になる場合に、好みの料理を選択出来るようなメニューを考案する。

「今日のメニュー」



写真：下段 左から 大豆の炊き込みごはん（野沢菜付き） かぶの酢みそ和え とろろ昆布汁
上段 左から 金目鯛の煮付け^①（上）と煮ごごり^②（下） 里芋の煮っころがし
蒸しパン（^③プレーン ^④紅茶）

▽メニューの工夫点

大豆の炊き込みごはん(野沢菜付き)

味付きごはんは、冷めても美味しく、ほのかな塩味が食を進める。大豆は、たんぱく質を豊富に含むこと、冷めてからもおいが強くならないことから、炊き込みごはんの具材に適している。また、漬け物をあしらえば、彩り良く、食感も楽しめる。

金目鯛の煮付けと煮ごり

煮魚は消化しやすい料理の代表である。カレイや金目鯛等コラーゲンを豊富に含む魚を用いると、温いものは「煮付け」、冷えて煮汁が固まったものは「煮ごり」として楽しむことが出来る。煮汁に風味付けとして生姜を使うと相性がよく、甘辛い味にすっきりと爽やかな風味が加わる。

里芋の煮っころがし

里芋は表面がつるりとした、口当たりの良い食品である。加熱後、冷めても固くならない性質を持つため、冷たい場合でも食べやすい。また、消化がよく、糖質からのエネルギーも補給出来る。

かぶの酢みそ和え

酢みそは、みそが酢の強い酸味を和らげてまろやかにし、味に深みを加える。今回は冬野菜として「かぶ」を用いたが、わけぎ、大根等も適している。具材と酢みそが絡み合い、口当たりの良いさっぱりとした料理となる。

とろろ昆布汁

とろろ昆布はふんわり、ずるっとしているため口当たりが良い。さらに、温かくても、冷めてもおいほとんど気にならない。とろろ昆布にだし汁を注いで作る簡便な汁である。だし汁を温めるにおいて不快を感じる場合は、お椀にとろろ昆布、顆粒だしを入れてお湯を注ぐだけでも出来る。好みの薬味を加えても良い。

蒸しパン

焼きたてはふわふわ、冷めるとほのかな甘味が引き立つ。口当たりと消化が良いため、消化・吸収機能が低下している時にも安心して食べられる。ホットケーキミックスを用いれば、家庭でも手軽に出来る。市販品は油が多過ぎないものを選ぶと良い。

▽レシピの一例

[金目鯛の煮付けと煮ごりの作り方 材料 2人分]

金目鯛 切り身 2切れ (塩・酒 各適量) 根生姜(スライス)3~4枚 さやいんげん 1本

水 1/2 カップ(100cc) 酒大さじ 1 砂糖大さじ 1 醤油大さじ 1

- ① 金目鯛に適量の塩と酒を振りかけ 15分冷蔵庫に置く。
- ② 底が広い浅めの鍋に水、酒を入れて沸騰させる。
- ③ 根生姜スライス、水気を拭いた金目鯛、砂糖を加えて、煮立ったら紙等で落としふたをし、中火で5分程煮る。
- ④ 醤油を加えてさらに5分程煮る。(煮付け)
- ⑤ あら熱が取れたら冷蔵庫に入れ、煮汁を冷やし固める。(煮ごり)
- ⑥ 青茹で、斜め切りにしたさやいんげんを金目鯛の上にあしらう。