

無理禁物！むかむかしたら

～す～っと食べやすい食事の3ヶ条～



☆おくすりを上手に使いましょう(制吐剤のおはなし：担当 薬剤科)

・吐き気には大きく分けて3種類あります。それぞれの症状にあった制吐剤が用いられます。

急性嘔吐(グラニセロン、ステロイド、イメント)・**遅発性嘔吐**(ステロイド、イメント、プリンパラン、ナウセリン)・**予測性嘔吐**(ワイパックス)

・プリンパラン、ナウセリンなどは前もって服用することで症状が緩和される場合があります。

我慢しないことが大切です。気になることなどがあれば、気軽に薬剤師にご相談くださいね!

☆食べやすいものを少しずつ食べましょう

☆うがいをこまめに、アメや炭酸飲料もスッキリしやすいです!

☆卵と豆腐のふんわり汁

《材料》

卵	1/2個
豆腐	1/8丁(サイコロ大)
ねぎ	少々
しょうゆ	小さじ1杯
塩	小さじ1/2杯
酒	少々
出し汁	1杯+少々(蒸発分)



《作り方》

- ①だし汁に酒・塩・しょうゆで味付けする
- ②サイコロ大に切った豆腐を入れる。
- ③卵をほぐして、回し入れる。
- ④お好みでねぎをふって出来上がり。

《ひとことメモ》

- ・冷たく冷やすと食べやすくなります。
- ・タンパク質補給しやすい1品です。

※タンパク質：体の筋肉や血液のもとになります。

☆野菜のいろいろソース添え

《材料》

きゅうり	1/2本
大根	3cm長さ
にんじん	2cm長さ
トマト	1/4個



※いろいろソース

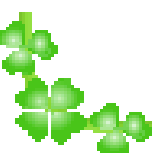
梅肉・岩塩・ポン酢・わさびしょう油
ドレッシング・カレーマヨ(カレー粉+マヨネーズ)

《作り方》

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②お好みのソースで召し上がれ!

《ひとことメモ》

- ・野菜はレタス・キャベツ・ブロッコリーなど何でもOK
- ・超簡単で、さっぱりと野菜を食べられます。



☆冷やし茶漬け

《材料》

ごはん	茶碗1杯
漬け物	適量
冷やしたお茶	適量
氷	少々(お好みで)



**※漬け物：きゅうり浅漬け・しば漬け
梅干し・昆布佃煮など
(お茶漬けの素でもOK)**

《作り方》

- ①ご飯とお茶は冷やしておく
- ②ご飯の上に、お好みの漬け物をトッピング
- ③冷やしたお茶をかければできあがり。
氷のかけらで清涼感UP!

《ひとことメモ》

- ・漬け物の代わりにお茶漬けのもとでもOK
- ・焼き鮭のトッピングでもおいしいですよ!

【おまけのひとこと】

- ・食べやすいものを少しずつ。
回数を多くしましょう。
- ・水にレモンを浮かべてレモン水にすると
さっぱりとして飲みやすいです。
(レモン水を凍らせてもいいです)
- ・生の果物はオススメです。
(すいか・ぶどう・メロンなど旬のものを)



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～
四国がんセンター 栄養管理室
薬剤科