

四国がんセンター直伝！

家で簡単に 家族も一緒に食べられる 副作用対策食レシピ

「家にある食材で、だれでも簡単に、家族みんなで楽しめる」
をモットーに考案された「副作用対策食」。それだけに、とても簡単。

また、家族も美味しく、一緒にいただけます。

四国がんセンター栄養管理室発のレシピの数々をまとめました。



さけのみぞれあえ

献立の組合せ

- ・炊き込みごはん、おにぎりなど
- ・野菜たっぷりのお汁物

148kcal

● (材料・1人前)

- 甘塩さけ……1切
- 大根……大根3センチ厚さ程度
(すりおろし)
- きゅうり……5センチ長さ程度
(せん切り)
- しめじ……1/6パック
- しょうゆ……適量
- レモン……くし切り (1切)

Ⓟ 魚が食べにくいとき、みぞれあえでさっぱりと。消化促進の効果も

- ① さけ、しめじをそれぞれ蒸す→冷す
*レンジで蒸してもフライパンで焼いてもOK
- ② おろし大根にしめじ・きゅうりをまぜる
- ③ さけに②の具をかける
- ④ お好みでレモンやしょうゆにかけて！



焼鶏おろしポン酢

献立の組合せ

- ・具だくさんのお味噌汁
- ・炊き込みごはん

202kcal

● (材料・1人前)

- 鶏もも肉……3個 (唐揚げ用)
→塩コショウ少々
- たまねぎ・赤たまねぎなど……1/8個
- レタス……1枚程度
- ねぎ……お好みで！
- おろし大根……大さじ1杯
- ポン酢……適量

Ⓟ お肉が苦手なとき、サラダ感覚で。あっさり食べやすい

- ① 鶏肉を少量の油で焼く
- ② たまねぎ、レタス、鶏肉を盛りつける
- ③ ねぎ、おろし大根を盛り、お好みでポン酢をかける



蒸し春巻き しそ風味

献立の組合せ

- ・炊き込みごはん、おにぎり
- ・野菜のお浸し、サラダなど
- ・お汁物

240kcal

- (材料・1人前)
- チルド春巻き(市販)……3個
- 青しそ刻み……1枚
- 青しそドレッシング……適量
- *ドレッシングはお好みのもので

② 食欲不振時には、しその風味で食欲アップ!市販のもので、手軽に作れる

- 1 春巻きを蒸す(レンジで温める)
- 2 春巻きの上に青しそをのせる
- 3 ドレッシングを適量かける



お好み風ライス焼

献立の組合せ

- ・野菜たっぷりのお汁物
- ・野菜の酢の物、お浸し

431kcal

- (材料・1人前)
- ごはん……170グラム
- A
 - 卵……1個
 - しらす干し……2つまみ
 - もろみ味噌……大さじ1杯
 - 刻みねぎ……少々
- マヨネーズ+味噌……各大さじ1杯
- 刻みのり 少々

② 食欲がないとき、米でアレンジした粉ものの定番を。表面のバリバリ感が食欲をそそる

- 1 ごはんとAをまぜる
- 2 フライパンにサラダ油をひき、①を両面焼く
- 3 ②に(マヨネーズ+味噌)をぬり、刻みのりをお好みでかける



焼じゃこ天

献立の組合せ

- ・おにぎりやお茶漬け
- ・野菜たっぷりのお汁物
- ・野菜の酢の物、お浸し、サラダ

112kcal

- (材料・1人前)
- じゃこ天……1・5枚
- 大根……大根3センチ厚さ程度(すりおろす)
- レモン……1切(くし切り)
- しょうゆ……お好みで

② 焼くことで余分な脂を感じない。おろし大根やレモンでさっぱりと

- 1 じゃこ天をフライパンで焼く(油はひかないで)
 - 2 両面を焼いたらおろし大根をじゃこ天に盛りつける
 - 3 お好みでレモン、しょうゆをかけてできあがり!
- *写真はおろし大根は入っていません。



豚生姜焼き丼

献立の組合せ

- ・野菜たっぷりのお味噌汁
- ・野菜の酢の物、お浸し

433kcal

- (材料・1人前)
- 豚ロース……60グラム
- A
 - おろし生姜……ひとつまみ
 - しょうゆ……大さじ1
 - 酒……小さじ1
 - みりん……小さじ1/2
- *市販の生姜焼きのたれを使うとお手軽!
- キャベツせん切り……葉1枚分
- ねぎ・紅しょうが……適量
- ごはん……お好みで!

- 1 豚ロース肉Aで味付け
- 2 ごはんにせん切りキャベツ、豚生姜焼、紅しょうが、ねぎを盛りつける

② 定番のおかずを簡単に。家族みんなで食べられる



焼おにぎり茶漬け

献立の組合せ

・温泉卵や卵豆腐、茶碗蒸し
・野菜の酢の物、サラダ

267kcal

● (材料・1人前)

焼おにぎり (市販) ……2個
刻みのり・ねぎ・ごま ……少々
(だし汁+しょうゆ・塩少々) ……適量

◎ 香ばしいお茶漬けがシンプルな味。食欲が出ないときにも食べやすい

- 1 焼おにぎりをあたためる
- 2 薬味のをせ、だし汁をかける



うなぎ茶漬け

献立の組合せ

・野菜の酢の物、サラダ
・季節の果物や香の物

569kcal

● (材料・1人前)

ごはん ……お好みで
うなぎ蒲焼き (市販) ……半身
ねぎ ……少々
刻みのり ……少々
ねりわさび ……少々
(だし汁+しょうゆ) ……適量

◎ うなぎの香ばしさと薬味でさっぱりと。お茶漬けにすることで“さらさら”と食べやすい

- 1 うなぎ蒲焼きをあたためる (レンジまたはフライパンで)
- 2 ごはんに蒲焼きを盛りつける
- 3 お好みでねぎ、ねりわさび、刻みのりを添え、だし汁をかける



いかめし

献立の組合せ

・かきたま汁 (卵・みつば)
・野菜の酢の物、お浸し

316kcal

● (材料・2~3人前)

米 ……1合 (水:炊飯器の1合の線まで)
いか ……小1/2ばい (5センチ長さの短冊切り)
ささがきごぼう (水煮) ……1/2袋 (1袋100グラムとして)
にんじん ……中1/4本 (せん切り)
ねぎ ……少々
酒 ……大さじ1
薄口しょうゆ ……大さじ1
みりん ……小さじ1
塩 ……少々

◎ お好みの具材や季節の具材を炊き込むことで嘔気を防ぎ、白飯より食べやすく

- 1 米を洗う
- 2 材料の下ごしらえをする
- 3 米・材料と水+調味料を入れていつもどおりに炊飯



三色丼

献立の組合せ

・野菜たっぷりのお味噌汁
・野菜の酢の物、お浸し

375kcal

● (材料・1人前)

鶏ミンチ ……50グラム
A { おろし生姜 ……ひとつまみ
しょうゆ ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1/2
酒 ……小さじ1
みりん ……小さじ1/2

*市販のとりそばろでもOK!
錦糸卵 (または炒り卵) ……卵1/3個分
野沢菜漬 ……適量
紅しょうが ……適量
ごはん ……お好みで!

◎ 鶏肉・卵でたんぱく質も補え、野沢菜のシャキシャキ感で食感を楽しめる

- 1 鶏ミンチをAで味付け
- 2 ごはんに野沢菜、鶏ミンチ、錦糸卵、紅しょうがを盛りつける

がん免疫療法のパイオニア
セルメディシン株式会社



ご自分のがん特有のがん抗原が含まれています。病理診断後のホルマリン漬けのがん組織、パラフィンブロック中のがん組織の利用法を提案します。

がん患者の皆様へ
切ったがんを捨てないで！

全国に提携医療機関があります。
詳しくはこちらをご覧ください。
ホームページ

<http://www.cell-medicine.com/>

または

セルメディシン

検索

/click!

〒305-0047 つくば市千現2-1-6-C-B-1
(無料相談)
TEL: 029-828-5591
FAX: 029-828-5592
E-mail: tkb-lab@cell-medicine.com

お食事でお悩みのあなたへ ★食欲アップの10ポイント

- 臭いの少ない主菜(卵・豆腐・肉加工品・魚加工品)
- みずみずしい果物(季節感を取り入れて)
- 香味野菜(青しそ・みつば・しょうが・ねぎなど)
- 香辛料(カレー粉・わさび・こしょうなど)
- のどごしのよい麺類(温・冷、お好みで)
- 味付けご飯(チャーハン・炊き込みご飯・丼もの・カレー・おにぎり・お茶漬け)
- さっぱり料理(酢の物・サラダ)
- 調味料の多重使用はしない(煮物など)
- 汁物を献立に取り入れて
- 香の物は食欲増進のきっかけに

(四国がんセンター栄養管理室作成)

四国がんセンター
副作用対策食について
寄せられた患者さん達の声

■「栄養指導は退院前に受けたけれど、いざ作るとなると大変です。毎日ですし……いろいろ本も買ってはみたけれど、実際には作らずそのままのことが多かったです。定期的に通院もしなければならぬし……でも、こちらのレシピは、どこにでもあるもので手軽に作れるから本当に助かっています。実際に作ってみても、簡単でおいしかった。本当にありがとう」

■「家族の健康を考えて食事を一生懸命作っていますが、それだけでもう自分もいっぱいになって食欲がわかないんです。でも、このレシピだったら簡単
献立の組合せ
冷奴、卵豆腐、温泉卵
野菜のお浸し、酢の物
に作られそうだから試してみます」



ぶっかけとろろそば

292kcal

- (材料・1人前)
日本そば(乾)……60グラム
(ゆでそばなら1玉)
長いも……5センチ厚さをすりおろし
かまぼこ……うす切り2枚
刻みのり・ねぎ・ねぎわさび……少々
めんつゆ(ストレート)……適量

- 1 そばをゆでる
 - 2 器にそば、かまぼこ、とろろ、薬味などを盛りつける
 - 3 めんつゆを適量かける
*お好みで温泉卵も一緒に添えて…
- ④ 麺類はスルスルとのど越しがよく食べやすい。夏は冷たく、冬はあったかく



フルーチェ

77kcal

- (材料・1人前)
フルーチェ……1箱
*フルーチェはお好みの味で
牛乳……1本(200cc)

- 牛乳とフルーチェをまぜるだけ！
- ⑤ 牛乳を使うので、タンパク質・カルシウムの補給に
食欲のないとき、間食に