

～吐き気・嘔吐～

- ① 少しずつ、回数を増やして食べる
- ② 冷たく、口当たりもよく、飲み込みやすいものを食べる
- ③ 油っこい食事は控える
- ④ 色々な食品を使わず、シンプルな料理を食べてみる
- ⑤ 嘔吐を繰り返すときは脱水に気を付ける

おすすめ料理

さっぱりとしたサラダ



酸味の効いたドレッシングや
ポン酢で食欲が促されます



タンパク質食品もプラスしてみよう



冷たく、口当たり、のどごしが良い



冷たく、さわやかな味わい



おすすめの食べ方

好きな時に少しずつ食べられるもの



一口おにぎり サンドイッチ

冷たくてもおいしい！

食べられそうなときに、さっと口に出れるような食べ物を身近に用意しましょう。



菓子パン



～味覚の変化～



症状に合わせて味を調整しましょう

①味を感じにくい場合

- ・味付けを濃いめにし、甘味・酸味・塩味などいろいろためしてみましよう
- ・人肌に冷ましてから食べましよう(煮物や汁物は冷ますと味がくつきりします)

②苦味を感じたり金属のような味がする場合

- ・塩やしょう油が苦く感じる場合はみそを試す
- ・酸味、香り、うまみの出番！(だしを利かせる、ごまの香り、酢の酸味など)
- ・口の中に苦味が残る場合は飴やキャラメルなどで口直ししてみる

③甘味が敏感になり、何を食べても甘く感じる場合

- ・砂糖やみりん、トマトケチャップなどの甘味調味料は控えましよう
- ・塩、しょう油、みそなどを少し濃いめに味付けてみましよう
- ・酢の物やレモンなどの酸味、スパイスなどを利用してみましよう

おすすめの食べ方

- ・基本の調理はだしのみで味を付ける
- ・たれ、ドレッシング、薬味などでお好み調整♪



色んな種類の
ドレッシングを常備



緩和ケア 2019 講演会の様子