



※スマートフォンに投稿した写真などに対して見映えがあるという意味

「におい」にまつわる Q&A



治療をはじめたら、ご飯のにおいが気になりおいしく感じません…。



脳の中で「味」と「におい」の情報を扱う場所がほぼ同じため、味の変化(味覚異常)があるときに、においに敏感になることが多いようです。



ご飯のにおいだけでなく、今まで美味しく食べられていた出汁や肉や魚の加熱したにおいも気になりました。



温かい料理はにおいが強くなります。対策としては
①ご飯を冷ます ②酢飯や寿司に変える ③チャーハンやカレーを試すなどがお勧めです。

ご飯が食べづらい場合は同じ炭水化物の仲間であるパンや麺に切り替えてみて、しっかりエネルギーをとりましょう。



料理のにおいが気になって調理が辛いときもあります。



調理を家族に頼んだり、調理済み食品やコンビニなどを利用してはどうでしょうか。タバコ、化粧品、芳香剤にも配慮しましょう。

オリーブキッチン

(食の相談室) 第六号

発行: 京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 平成30年4月10日

今号の特集は「におい」です。脳に「におい」の情報を伝える神経が抗がん剤の影響を受けてしまい「肉や魚料理のにおいが気になる」「ごはんが炊きあがるにおいで気分が悪くなる」などの症状が出る場合があります。今号では「におい」に敏感になっても食べやすい料理や対策を紹介しています。

特集

「におい」の変化
ありませんか?



市販の食材で プラス1品!



＼新じゃがの出回る季節になりました／
じゃがいもの定番料理のひとつ、ポテトサラダ。比較的クセが少なく食べやすいですが、一度に食べきれず残ってしまうことはありませんか? ご家庭のものでもお惣菜でもひと手間加えて変身させてみましょう!

【朝食にピッタリ! ポテトサラダサンド☆】

- (材料)
・食パン(写真はライ麦パン使用)10枚切り 3枚
★ポテトサラダ 100g程度
・サニーレタス 2枚 ・バター 大さじ1
・ハム 1枚 ・トマト 薄切り2枚



じゃがいもにはビタミンCが豊富です!

- (作り方)
①食パンの内側になる面にバターを塗る。
②食パンの上にポテトサラダをのせ、さらに食パンを重ねる。
③レタス、ハム、トマトなど好みの具をさらにサンドして完成。

アレンジ

【冷めてもいい! 簡単オープンオムレツ(2人前)】

- ・卵 2個 ★ポテトサラダ 100g程度
ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐしたら、ポテトサラダを加えてよく混ぜ合わせる。
オーブントースターで全体に火が通るまで焼く。
(焦げてきたらアルミホイルをかぶせる。)
あら熱が取れたら、食べやすい大きさに切り分けて完成。



切って混ぜるだけ! さっぱり酢の物

- (材料)2人前
★茹でダコ 1本
★乾燥わかめ 1つまみ
・きゅうり 1本
・ポン酢や合せ酢 適量

- (作り方)
①タコは食べやすい大きさに切る。(生臭さが気になる方はさっと茹でてください)
②わかめは水で戻しておく。
③きゅうりは食べやすく切っておく。
④①②③を市販のポン酢や合せ酢で和える。

【タコときゅうりのポン酢あえ】



今が旬のタコとわかめ。コンビニやスーパーのおそうざいでもおなじみです。

タコには疲労回復が期待されるタウリンが含まれています。

ポイント

冷たい料理のほうが「におい」がしにくいです。きゅうりのほか、きゃべつなど家にある野菜でOK! 作り置きしておくと便利です。



ナース 本田のモグモグ日記

お茶が好きでいろいろな種類の茶葉が家にあります。煎茶、玄米茶、ほうじ茶、中国茶、紅茶などなど、お茶に応じて茶器を選び楽しんでいます。お茶の香りはほっこり気持ちを落ち着かせてくれます。
お茶好きなのは小さい頃から。3歳の私は、親戚宅で玉露を飲んで「おいしい」と何度もおかわりしたそうです。
もうすぐ新茶の季節ですね。



管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養食や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いています。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。

次号は『嚥下障害』を特集します!

