



コンビニ食材で プラス1品!

とり茶漬け



(材料)1人前
・ごはん 1膳
・サラダチキンなどの
蒸し鶏 1パック
・お茶漬けの素



たんぱく質が
豊富です

(作り方)

- ①ごはんをお茶碗に盛る。
- ②蒸し鶏は、食べやすい大きさに切るか手で裂く。
- ③①のごはんに②を盛りつけ、お茶漬けの素をふりかける
- ④③にお茶かお湯をかける。

コンビニで大人気のチキン。
火を使わずに手軽に作れる
メニューです。
冷たいお茶で作ると、さっぱり
します。お好みで薬味をプラス
してください。



皆さんからの
おすすめレシピ
募集中です!



ナース

本田のモグモグ日記



化学療法センター看護師の本田です。
夏の楽しみはなんといっても枝豆です。
今は冷凍のものもあり、季節に関係なく食べることができますが、家でゆでて食べる枝豆が大好きなのです。
枝豆を枝からはずし、両サイドをはさみで切る作業がこどものころからの私の役割でした。手間のかかる作業ですが、おいしくゆで上げるためには欠かせない作業です。一手間かけるこころの余裕はいつでも持っていたいものですね。
食いしん坊なもので、食事の時間まで待てず、冷ましている間もつまみ食いをしてしまいます。

栄養・耳より情報



本格的な夏がやってきました。今年は近畿地方では例年よりも気温が上がり暑くなるそうです。体力を消耗しやすいこの時期にエネルギー補給になる栄養補助食品を紹介したいと思います。

各社様々な商品が出回っています。少量で栄養がたくさんとれるように濃厚に作られていることが多く、一個でお茶碗1膳分のごはんと同等のエネルギーがとれます。最近ではドラッグストアでも販売されています。味を飲み比べてお好みのものを見つけてみてください。



抗がん剤の副作用により、食欲が落ちた時や体重の減少を気にされている方にオススメです。

化学療法室にて、いくつかの商品を展示しています。

是非、ご覧ください。



栄養なんでもQ&A

よくある質問に
お答えする
コーナーです



Q. 最近、「腸内環境を整えると健康に良い」と聞きますが、がん患者の場合はどうですか？

A. 人間の腸内には、様々な細菌が棲みついています。その中で、善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを保つことで、健康な生活を営もうという考え方が広がっています。日本人に身近な食品ではヨーグルトや味噌、ぬか漬、チーズ等の発酵食品に、善玉菌のひとつ乳酸菌が含まれています。がん治療においても善玉菌の摂取により、副作用(下痢)の軽減や手術後の感染症予防などが期待され、今後、医療現場での活用が広がる可能性もあります。未知の部分もありますが、乳酸菌等の善玉菌は人類にとって長い食経験があり、安全性は高いものになります。日頃の食事でも善玉菌を含む食品の摂取を意識してはいかがでしょうか。ぜひ、管理栄養士にご相談下さい。

今が旬!



パスタ風トマトそうめん



(材料)1人前
・そうめん 1~2束
・トマト 小1つ
・温泉卵(市販品) 1つ
・めんつゆ 適量
・オリーブオイル 小さじ1
・ねぎや青じそ、バジルなどの薬味

温泉卵の代わりにツナ缶でもOK!
オリーブオイルの代わりに、ゴマ油やラー油をかけると違った風味を

(作り方)

- ①そうめんを茹でて、冷水にとる。
- ②トマトは1cm角に切る。(皮やタネを除くと口当たりがよくなります)
- ③①のそうめんと、②のトマト、オリーブオイルを混ぜる。
- ④器に盛り、温泉卵やツナ缶、めんつゆ、お好みで薬味を添える。



(食の相談室)

第二号

オリーブキッチン



発行:
京都市立病院 栄養科
& 化学療法センター
平成29年8月