06E535*10 vol.2 夏バテ~ ツルツル な欲 ا (ھ よかよ

(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



とり茶漬け



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。

(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。

りと夏り が場 日中 ĺ 夏 あはブがお + 続見 食 き舞 欲 す。低 チまい な 室下ン す申 ら がし な内に食 によのい げ よ居る相か る栄談がよ う ※おす。 注時養 で不一 も足はご や第し て 脱 水号す ま だ め なをか に ど迎? 水 をえ 分 起ま を し

すた

IJ 食 14

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

> よくある質問に お答えする



皆さんからの おすすめレシピ 募集中です!

栄養なんでもQ&A

🚺 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?

🗛 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、ぬか漬け、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。 ◆

本田の

化学療法センター看護師の本田です。

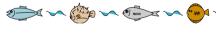
夏の楽しみはなんといっても枝豆です。

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 であ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。











第2号は「夏」をテーマにした内容となりました。 次号は10月に発刊です。お楽しみに !!



パスタ風トマトそうめん

(材料)1人前

- ・そうめん 1~2束
- 小マト 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



(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