



## コンビニ食材で プラス1品!

### ふわふわ卵の 焼き鳥丼



(材料)1人前  
 ・ごはん 1膳  
 ・缶詰のやきとり(たれ味)1缶  
 ・卵 1~2個  
 ・薬味  
 (きざみのり、ねぎ、山椒等 お好みのものでOK!)



焼き鳥のたれの味で調味料  
 いらすずで簡単です。  
 たれにとろみがついているので、  
 卵がふわっと仕上がります♪

(作り方)  
 ①缶詰のやきとりを小鍋にあけて弱火で温める。  
 ②①の鍋に溶いた卵を入れてやさしくかきまぜる。  
 ③卵に火が通ったら、火を止める。  
 ④ご飯の上のにのせて、お好みの薬味をトッピングする。

季節が変わり、少し過ごしやすくなりましたね。皆様、いかがお過ごしでしょうか。秋といえば、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。さんまにさつま芋、きのこや栗、柿など旬のものがたくさん出回る季節です。気分を変えて外食をしたり、家族や友人と食事をしたり... 美味しいものにたくさん出会えるといいですね。

# オリーブキッチン

(食の相談室)

第三号



発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター  
 平成29年10月



## 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。子どものころ、庭に原木しいたけがありました。DIYをモットーとする祖父が育てていました。(祖父はなんでも作れる器用な人でした。) とりたてのしいたけを炭火で焼いて、お醤油をたらして食べます。おかわりがとまりません。私はなぜか、しいたけを「たぬき」と呼んでいたらしく、「たぬきちょうだい」と繰り返していたそうです。今食べることができるのなら、きつとかぼすも追加するなあ。

## 栄養・耳より情報 【食欲がないときの工夫】

- 抗がん剤の影響で胃の粘膜が刺激されたり、痛みや吐き気で食べづらくなることがあります。また、胃や腸は心理的な影響を受けやすいため、治療中は食欲が落ちてしまうことがあります。そんなときは少し安静にして、気分のよいときに食べられる分だけ少しずつ口にしてみてはいかがでしょうか。
- アイスや果物などの冷たいもの、カップスープや野菜ジュースなどを常備しておくことをお勧めしています。気分転換に外食に行き環境を変えてみることも効果的かもしれません。
- 2016年4月に『がん患者さんとご家族のための食事のヒント』という冊子を作りました。まだお持ちでない方は化学療法センター、放射線治療室スタッフ、管理栄養士まで気軽にお声かけください。

### ◇管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます◇

指導というと難しいイメージを持たれるかもしれませんが、食事や栄養に関する悩みを解決する相談窓口です。食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介も行っており、皆さんの毎日の食事をより豊かにするお手伝いをさせていただきます。

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。相談のお申し込みは、主治医や化学療法センター、放射線治療室看護師、管理栄養士までお問い合わせください。

## 栄養なんでもQ&A

よくある質問に  
 答えする  
 コーナーです

### Q. 免疫力があがる食事はあるのでしょうか？

A. 免疫力とは一般的に、体の病気や病原菌に対する抵抗力や戦う力を指します。特にがん治療中であれば、「免疫力を上げたい」という思いが強くなると思います。個別の食品や料理で直接的に免疫力を上げることは困難ですが、栄養素の過不足をなくし、栄養バランスを整えることで免疫力の維持や向上につながる可能性があります。最近では、前回号でお伝えした「腸内環境を整えること」や、脂質の中でn-3系多価不飽和脂肪酸の割合を増やすことも注目されています。腸内環境を整えるには、これからが旬の「きのこ」等を料理に取り入れて食物繊維をとることも一つの方法です(食事バランスを整える方法や、病状により食物繊維制限がある方は、ぜひ管理栄養士にご相談下さい)。次号では「n-3系多価不飽和脂肪酸」についてご紹介します。

## お手軽レシピ

### 鮭茶漬け



(材料)1人前  
 ・塩鮭 1切れ  
 ・ご飯 1膳  
 ・三つ葉、焼き海苔:適量  
 (薬味は好みのものでOK)  
 ・お茶 適量  
 (好みのものでOK)

ご飯は少し冷ますと、粘り気がとれてサラサラとして食べやすくなります。お茶や薬味の用意が手間な場合は、

(作り方)  
 ①塩鮭を焼いて、食べやすい大きさにほぐす。  
 ②三つ葉は食べやすい大きさに切って、海苔は手でちぎる。  
 ③ご飯を器によそい、ほぐした塩鮭と薬味をのせる。  
 ④お茶をかけて完成。