



コンビニ食材でプラス1品!

パングラタン



- (材料)2人分
- ・食パン 2枚(お好きなパンでOK)
 - ★ポタージュスープやコーンスープの素 1袋
 - ・牛乳か豆乳 100~150cc
 - ・とろけるチーズ 適量
 - ・黒こしょうやパセリ

あまりものパンとポタージュスープの素で手軽な1品。パンが食べづらいという方にもオススメです!



- (作り方)
- ①耐熱皿にちぎったパンを並べる。
 - ②温めた牛乳(豆乳)でスープの素を溶き、①にかける。
 - ③チーズをトッピングしてトースターで5~8分加熱する。
 - ④お好みで黒こしょうやパセリを振ってもOK。

紅葉も過ぎ、年の瀬がせまってきました。冬は、風邪や肺炎など全身状態に影響が大きな問題が起こりやすい季節です。体力や免疫力の低下には気をつけたいですね。寒い日はお鍋やシチューなど温かい料理がお勧めです。こたつに入りながら、ビタミンCたっぷりのみかん食べるのもいいですね。

オリーブキッチン

(食の相談室) 第四号

発行: 京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 平成29年12月

よくある質問にお答えするコーナーです



栄養 なんでも Q&A

Q. 魚の脂はがん患者にも良いのでしょうか?

A. 魚や野菜を中心とした食生活は、その食材に含まれる栄養素の特徴から、健康作りに役立つというイメージがあると思います。がん患者さんの場合、がんが体の中で炎症を起すことで、体重減少や食欲不振など様々な影響を及ぼすと考えられています。魚の脂に含まれるEPAやDHA(n-3系多価不飽和脂肪酸やω(オメガ)-3系脂肪酸とも呼ばれます)は、がんによる炎症緩和の効果が期待されます。欧米ではこうした栄養素を多く含む栄養剤を服用することで、体重減少や栄養状態の悪化を抑制したとの報告もあります。魚の摂取量が比較的多い日本人がこうした栄養剤を服用することの効果については、今後の研究課題となっています。いずれにしても、日本人が昔から親しんできた食習慣を見習い、日頃の食事に魚料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。これらの栄養素を効率的に摂る方法や食べやすい料理など、管理栄養士にご相談下さい。



今が旬!

クリームシチュー



- (材料)2人前
- ・牛肉 120g
 - ・ジャガ芋 60g
 - ・玉葱 60g
 - ★金時人参 40g
 - ★白菜 60g
 - ★ホウレン草 40g
 - ・シチューの素 2カケ

寒い時期に温まる料理にこれから旬を迎える冬の野菜類をプラスして見た目にも鮮やかな仕上がりに。

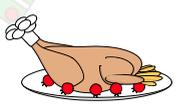
- (作り方)
- ①牛肉・玉葱・金時人参を柔らかくなるまで煮込む。
 - ②その次に白菜を入れて柔らかくなるまで煮込む。
 - ③シチューの素を入れてよく溶かし混ぜる。
 - ④最後にホウレン草を入れて煮込むと彩りよく仕上がります。



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。子どものころのクリスマス、我が家の定番は母が作るなんちゃってローストチキン。焼き色をつけた鶏モモ肉を圧力鍋で仕上げたものです。おいしかったなあ。現在のクリスマスの定番は、これまた簡単ローストチキンです。作り方は簡単!ぜひ、お試しを!!

- (作り方)
- ①丸鶏をきれいに洗い、水気を拭く。
 - ②スパイスやガーリックなどが混ざった塩とこしょうを鶏の中にも外にもすりこむ。
 - ③レモン汁も②と同様に、化粧水をつける感覚でかける。
 - ④お腹にパセリをぎゅっつつめる。
 - ⑤つめ口を爪楊枝でふさいで、適当にたこ糸で形を整える。
 - ⑥200度に余熱したオーブンで1時間くらい焼き上げる。



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の相談窓口です。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います。患者さんの毎日の食事を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。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『味覚異常』を特集します!