

美味しい料理が食べたいです。

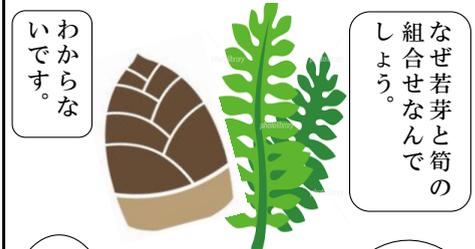
春めいてきました。



旬の料理ですね。

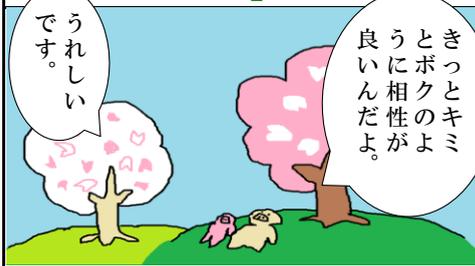
若竹煮はどうでしょう。

カリウムと食物繊維がたっぷりです。



いけません。

なぜ若竹と組み合わせるのでしょう。



うれしいです。

きつぽくと相性のよき組み合わせがよい。



お腹が張るとき Q&A

あまり食べていないのに、お腹が張って食欲がありません。

それほど食べていなくても、お腹がふくれた感じになること(腹部膨満感)があります。抗がん剤や放射線治療の影響で、胃や腸の働きが鈍くなり、消化が進まずに胃や腸に食べ物やガスが停滞することが誘因となります。症状が1-2週間程度続くこともあります。神経質になりすぎず、「消化のよい食事を少量ずつ」を心がけてみましょう。



注意する食材やお勧めの食材と料理が知りたいです。

脂肪や食物繊維は消化に時間がかかるため、とりすぎると腸に残り、ガスが発生する原因になります。一方で、炭水化物は消化が早く、体を動かすためのエネルギー源になります。特にご飯、パン、めん類などの穀類がお勧めです。芋類や豆類も炭水化物ですが、食物繊維が多くガスが発生しやすくなります。

【控えた方がよいもの】

- 揚げ物、高脂肪の肉・魚(バラ肉、脂身、うなぎなど)
- 芋類、豆類、きのこ類
- ビール、炭酸飲料



【お勧めの食材、料理法】

- ご飯、パン、めん(素麺、うどん)
- 煮る、蒸す、ゆでる料理



【食事・生活のヒント】

- ①急いで食べると空気も飲み込み、症状が強くなることもあります。ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ②体を動かすことで腸の動きがよくなることもあります。体調がよければ体操や散歩など取り入れてみてはいかがでしょうか。
- ③症状が長期に渡って続く場合、腸閉塞や腹水などが原因となっている場合があります。その場合、食事は無理をせず、主治医にご相談下さい。
- ④腸内環境を整えることも必要です。



オリーブキッチン

(食の相談室) 第十二号

発行: 京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 平成31年4月10日

今号の特集は「お腹が張るとき」です。原因は様々ですが、お腹が張ると不快に感じたり、食べることが辛く感じることがあります。食事での工夫と快適に過ごすためのヒントをお伝えしていきます。

特集

「お腹が張るとき」の食事



効率よく栄養を

お腹が張るときは食欲不振にもなりやすいため、消化のよいたんぱく質と組み合わせて効率よく栄養をとりましょう。

【豆乳しらすがゆ】

- (材料) 2人分
- ・ご飯 茶碗1.5杯分
 - ・水 適量
 - ・豆乳 200cc
 - ・しらす
 - ・めんつゆ(濃縮タイプ) 小さじ2
 - ・葉野菜 ひとつまみ



(作り方)

- ①ごはんを鍋に入れ、ひたひたの水を注いで弱火にかける。
- ②ほうれん草や小松菜などの葉野菜は1cmほどの長さに切り、①に入れ一緒に煮込む。
- ③米粒がふくらみ葉野菜が軟らかく煮えたら、めんつゆ、しらす、豆乳を加えてひと煮立ちしたら火を止める。

ポイント

野菜は葉先の軟らかいところを使い、軟らかく炊いて少量ずつ、よく噛んで食べることがポイントです。

旬のしらすの代わりに右のレシピの肉味噌を入れてもOKです!

旬を楽しみながら 栄養補給を

旬の食材は栄養価が高く、春キャベツには胃腸粘膜を強化してくれる「ビタミンU」が多く含まれます。

【春キャベツの肉味噌和え】

- (材料) 2人分
- ・春キャベツ 3枚
 - ・鶏ひき肉 100g
 - ・おろししょうが 2g
 - ・しょうゆ 小さじ1/4
 - ・みそ 小さじ2
 - ・酒 小さじ2



(作り方)

- ①耐熱容器に鶏ひき肉と調味料を入れ軽く混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ②①をかき混ぜ、火が通っているのを確認する。(赤いところがあれば再度加熱する。)
- ③キャベツの葉を一口大にちぎりを振りかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ④キャベツと肉味噌を和えると完成。



ポイント

脂肪をとりすぎると消化・吸収されずに腸に残ってしまいガスが発生することがあります。豚や牛のひき肉よりも脂肪の少ない鶏のひき肉がおすすめです。

小分けにしてラップで包んで冷凍しておくとう便利です。



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、お勧めの栄養剤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」を置いてあります。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。



ナース 本田のモグモグ日記

春になり、外来化学療法センター看護師の間で大ブームの食べ物があります。それは新タマネギ。毎朝のように昨日食べた報告があつてます。食べ方は、新タマネギまるごと十字の切れ目をいれて、ラップでくるみ電子レンジで4分加熱するだけ! 鰹節+ポン酢、または鰹節+めんつゆ+マヨネーズでいただきます。とろとろであまくておいしいですよ。

次回のテーマは『免疫力アップ』です