




コンビニ食材で フラス1品! 焼きチーズいなり



(材料)1人前
・いなり寿司2個
・スライスチーズ1枚
・醤油適量

(作り方)
①スライスチーズを適当な大きさに切り、いなり寿司の裏面(底)に詰める。
②醤油をいなり寿司の側面に薄くぬる。
③チーズをのせた裏面が上にくるようにして、トースターで約5分チーズが溶けるまで加熱する。
※焦げやすいので火加減に注意してください。

油揚げのサクサク&ジュワーとした食感が美味しいですよ。

みなさんこんにちは。この度、栄養に関する情報紙「オリーブキッチン(食の相談室)」を発行することになりました。お勧めのレシピや栄養に関する情報、トピックスなど食をテーマにした様々な話題をお届けしたいと考えております。どうぞ宜しくお願いします。

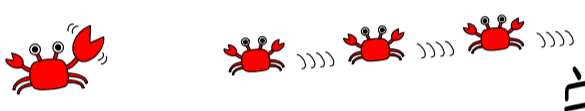
オリーブキッチン

(食の相談室)

創刊号



発行:
京都市立病院 栄養科
& 化学療法センター
平成29年6月



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. がんの再発を防いだり、がんを治すことができる食材や料理はありますか？

A. これはみなさんからよく聞かれる質問です。実は、科学的に効果が証明された食品や栄養素は、残念ながら分かっていないのです。治療の過程で食欲が落ちることもありますので、主治医から特に食事制限を言われていなければ、**ご自身の好きな食材や料理**を取り入れながら、**食事を楽しむことを第一**に考えてはいかがでしょうか？

食事や栄養で、直接がんを治すことはできませんが、食べることは毎日の楽しみであり、バランスのとれた食事を心がけることが、がんの治療を続けていくための体力維持につながります。

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。私は福岡で生まれ育ちました。初夏の楽しみは、室見川河口での潮干狩り。干潟の砂を少し掻き出すと小さな穴があきます。そこに塩を入れると、触角らしきものが出てきます。さらに砂を掘るとマテ貝ゲットです！これを網で焼いてあまーいお醤油とお酒で調理していただきます。今でも大好物で、お店にあればなんでもおかわりする大好物です。美味しい思い出を、この日記で毎号書いていきたいと思ひます。お楽しみに!!

次号のお知らせ

治療を続けていくために役立つ栄養素やそれに関連する商品の紹介をしていきます。がん治療に役立つ栄養と聞いてどのようなイメージを持たれますか？ 化学療法では一定の休止期間をはさみながら繰り返し治療を行いますが、この休止期間に全身状態を良好に保つことで傷ついた正常細胞を回復させ、次の治療へ繋がります。食べられない時には栄養補助飲料やゼリーで必要な栄養を補うことができます。手軽に質をあげ必要な栄養をとることができます。当院のコンビニで取り扱いのある商品も紹介する予定です。お楽しみに・・・!!

今が旬! 大葉とみょうがの さっぱりうどん



(材料)1人前
・ゆでうどん 1玉
・はんぺん 1/4枚
・大葉 1枚
・みょうが 1/4個分
[ごまダレ]
・練りごま 小さじ2
・めんつゆ 適量

(作り方)
①大葉とみょうがは千切りにする。
②はんぺんはフライパンで加熱し焼き色をつける。
③うどん、はんぺん、千切りにした薬味を盛り付け上からごまだれをかければ出来上がり☆

今が旬の大葉とみょうが。暑くて食欲のない日にぜひオススメです!!



記念すべき、創刊号を手にとりいただきありがとうございます。今後も、隔月で定期的に発行していく予定です。食事にまつわる疑問や、お困りのことがあればぜひ、ご意見をお聞かせください。おすすめのレシピも募集中です!