

食事の ヒント

テーマ

「がん患者の 生活支援教室」・ 食事にレシビを紹介

平成22年6月8日から6回シリーズにわたり、徳島新聞カルチャーセンター特別教室として「がん患者の生活支援教室」を開催しました。がん患者さんとそのご家族、医療スタッフの方々、総勢32名参加されました。その中で「食べ易さへの工夫」をテーマとして食事会をおこないましたので、レシビの一部を紹介いたします。



回答は、栄養管理室
宇野和美(うのかずみ)

Menu

●漬物寿司 彩りそうめん●冷し豚しゃぶに
にく味噌マヨサラダ●鮭とアスパラのレンジ
蒸し●ジャガ芋ときのこのグラタン●きゅうり
の塩昆布あえ●トマトとレモンの砂糖漬け

ポイント

抗ガン剤や放射線療法の治療中は、食べられるものを少量ずつ、頻回に食べることが大切です。病気の状況、抗ガン剤の種類・組み合わせ、放射線治療の範囲によって状況は異なりますが、比較的気分の良いときに、焦らずに食事をとるようにしましょう。



漬物寿司

■材料(1人分)

- すし飯 茶碗1杯分 ●水茄子の漬物 適量 ●白ショウガの甘酢漬 適量
 - 青しそ1枚 ●ミョウガの甘酢漬少々
- 作り方

①押し型は水にぬらして水気はふき取る。②押し方に水茄子(お好みの)漬物を並べ、その上にすし飯を半分敷き詰め、1度軽く押える。③千切りにした白ショウガをならべ青しそ→残りのすし飯の順に押し型に入れ上から押える。④型を抜いて適当な大きさに切り分け、ミョウガの甘酢漬を色よく飾る。

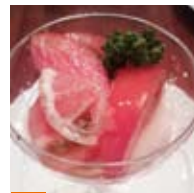


鮭とアスパラのレンジ蒸し

■材料(1人分)

- 鮭の切り身 1切れ ●グリーンアスパラガス 2〜3本 ●ねぎ 少々 ●塩適宜、鮭大さじ1 ※梅肉ソース(梅干し1個、だし汁大さじ1杯、ハチミツ適量、しょうゆ 小さじ1/2杯)
- 作り方

①鮭は全体的に塩をふり5分ほどおき、ペーパータオルで水気をとる。②アスパラは根本の堅い部分を取り除き、ピーラーで皮をむき、2cm程度の斜め切りにする。③梅干しは種をとり、包丁で細かくたたいてペースト状にし、だし汁とハチミツ、しょうゆを加えてソースを作る。④耐熱容器に鮭を重ねないように並べ、酒大さじ1を全体にふる。⑤ねぎ、アスパラのをせ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで5分程度加熱。⑥取り出し、梅肉ソースをかける。



トマトとレモンの砂糖漬け

■材料(1人分)

- トマト 大1/2個
 - レモン 1/8個
 - 砂糖 大さじ1/2杯
- 作り方

①容器に湯むしして食べやすい大きさに切ったトマトを並べる。②レモンは薄くスライスして①の上に並べ、砂糖をバラバラと振りかける。③ふたをして一晚冷蔵庫で冷やす。