

ほっとサロンだより

朝晩の涼しさは助かりますが、昼間の暑さはまさしく夏ですネ。
汗をかいたり、エアコンで涼しくなったり、体の調節が大変です。
水分、塩分補給をしっかりとってくださいネ。
夏休みに入り、子供達の姿を日中目にするようになりました。
危険な場所で遊んでいないか、危険な遊びをしていないか、見かけたら
声かけをしてくださいネ。



げらげら公楽歩

日時：8月20日（土）
13：30～14：30
場所：3階 ほっとサロン
お問合せ：小林 090-5370-4689
※ 初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

日時：8月21日（日）
13：00～15：00
場所：3階 ほっとサロン
お問合せ：小林 090-5370-4689
「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者、難病患者のサロンです

がん患者のための食事レシピ

栄養治療室 室長 平井 順子

暑い日が続いていますが、みなさん、食事はとれていますか。
食欲がなく、ごはんが進まない時に、試していただきたいメニューを紹介します。
暑い日がまだまだ続きます。水分もこまめにとって、熱中症を予防しましょう。

🍴 フルーツサンド

食欲がないときでも一口で食べられるメニューです。
生クリームを塗るとパンもしっとりして食べやすくなります。
*生クリームの変わりにヨーグルトを使うと手間も省けますし、
さっぱりとしたおいしさになります。

<材料（二人分）>

食パン8枚切 …… 4枚
生クリーム …… 大さじ2

※ヨーグルトでも◎

ヨーグルトを使うときは水を切ってから
ヨーグルトと生クリームを混ぜても◎

砂糖 …… 小さじ1
桃の缶詰（季節の果物） …… 適量
ジャム …… 小さじ1



<作り方>

- ① 生クリームに砂糖を入れ泡立てる。
（ヨーグルトの場合はそのまま使う）
- ② 缶詰はスライスする。
- ③ パンに生クリーム（ヨーグルト）を塗り、
果物をはさみ、パンの耳をおとす。
- ④ パンの耳を切り、ジャムを塗り、丸める。

その他、食欲がないときに

カレーライス

食欲をそそるカレーのかおり。
味覚が落ちていても、食欲が落ちていても
食べることができる患者さんも多い気がします。
※準備が大変な時はレトルトカレーを。

すし

食欲がなくても、さっぱりとしていて食べやすい寿司飯。
冷めているのにおいも気になりません。
酢めしにゴマやシソ、漬物を混ぜてもおいしいですし、
炒り卵や鮭、鯖などをまぜることでたんぱく質もとる
ことができます。
※すし酢も市販のものを使うと簡単です。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**
オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。
無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）