

ほっとサロン

夏を彩るオレンジ色のほおずきの実

日本の夏！というイメージですが、
世界中に80種類ものほおずきが
分布しているそうです。



ドライフラワーにしても趣きあり！

第2回外来化学療法と栄養のお話 ～実習編～

7月10日（日）、島根大学医学部看護学科棟で臨床栄養部の川口美喜子先生を講師とし、参加者の皆さんと共に「初夏から夏にかけて簡単で食べやすい食事」をテーマに10数種類の料理が作られました。

そのメニューの中から今流行のタジン鍋を使った蒸し料理をご紹介します。



（豚肉と野菜の蒸し煮）



材料
豚肉スライス 120g
しめじ茸 1パック
かぼちゃ 120g
にんじん 中3分の1本
酒、みりん 各大さじ1
塩 ひとつまみ
オリーブ油 大さじ1

作り方

①野菜は食べやすい大きさに切り、1口大に切った肉を火の通りにくいものから彩りよく鍋に盛る。
②調味料、酒とオリーブ油を振りかけ12分くらい中火にかける。
☆タレは好みの物を準備する（ポン酢等）
☆肉の代わりに鮭、アサリ、えび、イカ等の魚介、野菜はキャベツ、ワレット豆等季節の野菜でもよい。

食欲不振や味覚障害の方にお勧めの簡単に短時間でできる料理です。

ほかほかの湯気と多彩な色合いが食欲を増してくれます。

ビタミンパワーで夏をのりきりましょう！

お知らせ

ほっとサロンは、7月より毎週月曜日10時から15時までの開催となりました。
変わらずご利用いただきますよう宜しくお願い致します。

げらげら公衆歩

8月20日（土） 午後1時半～

場 所 腫瘍センター（院内売店前方）

笑い療法士伊藤先生のお話を参考にして自分なりの生き方を見つけてみませんか？探してみませんか？ 参加費無料。 当日直接お越し下さい。
やむを得ず日程を変更する場合がありますので、担当小林(090-5370-4689)までお問い合わせ下さい。

日曜サロン「スマイル」

8月7日（日） 午後1時～

場 所 ほっとサロン

女性のがん患者、難病患者で20歳代～40歳代を中心に毎月1回集まっています。平日のサロンに参加できない方も歓迎です。やむを得ず日程等変更する場合がありますので、担当矢田（090-1335-2609）までお問い合わせ下さい。