



# がんサロン「寄愛」便り 夏号

(令和4年9月)

新型コロナの感染拡大が続いており、がんサロンの開催ができず、情報交換の場が持てない期間が続いています。今年度も、各季節でお便りを発行し、療養生活の中で、お役に立てる情報をお伝えしていけたらと思います。

暑い日に簡単&免疫強化なメニューをご紹介します！

## 【さば缶de冷や汁】

がん情報サービスをご存じですか

がん情報サービス ganjoho.jp

国立がん研究センターが運営する公式サイトなので、確かな情報です。

例えば「がんの治療と生活」では・・

がんの基礎知識 診断と治療

症状を知る/生活の工夫

・・など、最新の情報が詳しく掲載されています。

ぜひ検索してみてください。

抗がん剤の副作用におすすめのレシピ

タレ・ソース

レンジで簡単！ねぎ塩レモン

1.長ネギ20グラムをみじん切り

2.耐熱ボウルに1とレモン果汁小さじ1、

塩ひとつまみ入れてまぜる

3.2を500wで1分レンジ加熱

お好みの料理と召し上がれ！



### 材料(1人前)

そうめん 50g (1/2把)

水 250ml

濃縮めんつゆ 大さじ1

さば缶(水煮) 1/2缶

絹豆腐 1/4丁

きゅうり 1/3本

みょうが、大葉、ごま、しょうが等の薬味

### 作り方

- ①そうめんを茹でる
  - ②きゅうりを輪切りにする
  - ③★を混ぜ合わせる
- さば缶は汁ごと混ぜる



### \*ワンポイント\*

- ・さば：EPA・DHA(白血球元気に！)
- ・さば缶の他にツナ缶や鮭のほぐしても
- ・入れる野菜をトマトにアレンジすると歯の都合の悪い方でも食べられます
- ・薬味は内容も量もお好みでOKです

公立能登総合病院 栄養部

がんサロンに関する問い合わせ

がん相談支援室 若木(0767-52-6611(代))