

がん治療経験者と話してみませんか？

2019年度島根県がんピアサポーター相談会の浜田医療センター開催日程が決定しましたのでお知らせします。

開催日 6月12日(水)・8月28日(水)・11月13日(水)・2月19日(水)

時間 9:30~11:30

対象者 がん患者さん・ご家族など

●患者さんの受診医療機関は問いません ●事前予約が可能です ●相談無料・秘密厳守



お問合せ・お申込み / 浜田医療センター がん相談支援センター ☎0855-28-7096



健康レシピ

浜田医療センター お食事より

さわらのソテー

～ねぎソースかけ～

1人前

180 kcal

たんぱく質: 15.4g

脂質: 9.5g

糖質: 5.0g

塩分: 1.0g

調理時間 / 10分



食材のお話

サワラ～春を告げる魚～

サバ科に属する海水魚。細長い体の大型の魚です。成長するに従って、「サゴシ→ナギ→サワラ」と呼び名が変わる出世魚で縁起のよい魚です。西日本では春から初夏にかけてが旬。

淡白でクセがなく、和・洋・中どんな料理とも相性がよい魚です。

作り方 材料(4人分)

- ★さわら(切り身) …………… 4切れ(280g)
- ★塩 …………… 少々
- ★粗びきこしょう …………… 少々
- ★小麦粉 …………… 適量
- ★サラダ油 …………… 大さじ1
- ★みそ …………… 大さじ1.5
- みりん …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ2
- ④万能ねぎ …………… 4本
- ゆでたけのこ …………… 50g

- ①さわらに塩、こしょうで下味をつける。
 - ②①のさわらに小麦粉をまぶし、余分な粉をおとす。
 - ③フライパンにフライパン用ホイルシートをしき、加熱する。
 - ④フライパンを強火で熱し、サラダ油をホイルシート全体にひき、さわらをのせて焼く。
 - ⑤たけのこはサッと洗い、一口大に切る。④のさわらの横で一緒に焼く。
 - ⑥焼きあがったさわらとたけのこを皿に取り出す。
 - ⑦万能ねぎは小口切りにする。
 - ⑧さわらを焼いたフライパン(フライパンシートはそのまま使用)にねぎと④を入れて加熱する。さわらの上からねぎソースをかける。
- ★テフロン加工のフライパンやフライパン用ホイルシートを使うとこげつきません。

工夫をすれば治療食 ～病院の食事はこうなっています～

●高血圧・心臓食【減塩☆】

魚の下味にお塩は振らずに、こしょうのみにします。ソースの量は少な目にしましょう。

●腎不全食・透析食

【減塩☆・減カリウム・水分制限】

たんぱく制限がある場合はお魚をひとまわり小さくします。魚はソテーではなく、油で揚げます。たけのこは茹でこぼします。ねぎは水にしっかりさらします。 ☆高血圧食参照

●腎臓食・肝不全食

【減塩☆・減たんぱく】

魚を一回り小さくします。 ☆高血圧食参照

●消化管術後【減繊維・減食量】

全体的に量を2/3にします。魚の下味の粗びきこしょうは使用しません。たけのこは繊維の固くない他の野菜に変更しましょう。

●低栄養【エネルギーアップ】

魚はソテーではなく、油で揚げます。また、合わせ調味料にごま油などを足し、エネルギーアップさせましょう。

●糖尿病食【減糖質・減カロリー】

さわら切り身70g(1人分)は1.5単位です。カロリーを減らしたい時は白身魚に交換すると良いでしょう。また、付け合わせに食物繊維の多い野菜やきのこをたっぷり使いましょう。