

肝疾患相談センターから



先月末までの市民公開講座は楽しんで頂けましたか。220回の再生がありました。ラジオCMも流していましたが、お聞きになった方はいらしたでしょうか。

今回は紙上肝臓病教室特別号として、患者・家族支援号を作成しました。これからの季節美味しくなってくる、たらと白菜をつかったレシピです。まだ暑さ残るうちは、冷製に、寒くなってきたらお鍋でいかがでしょうか。

栄養価は高いけれど、カロリーとお値段は控えめのオススメレシピです。

これまでの患者・家族支援の歩み

2018年度2019年度と肝臓にいい食事を、栄養管理士さんの指導のもと、約10組の患者さんとご家族と肝疾患相談センター看護師・事務員が調理実習をしていました。

2020年度からは新型コロナウイルスの感染防止のため、調理実習は開催出来なくなっています。来年度は再開できるかなと心配しています。

今回は裏面の調理レシピをご自宅で試してみてください。

ご自宅で作った感想も裏の用紙で教えてくださいね!

提出は消化器内科外来カウンターBOXまで。お待ちしております♪



カロリー控えめ
レシピです

たらの冷製しゃぶしゃぶ→たらちり鍋へ

①はくさい、にんじんは水洗い後、食べやすい大きさに切る。

②なすはへたを取り、皮を剥いて食べやすい大きさに切る。

しめじは石づきをとりばらす。



(たらの冷製しゃぶしゃぶ)

③ ①、②の材料を茹で、冷水で冷まし、冷めたら水切りをする。

④ 大根、しょうがはおろす。ねぎは小口切りにする。白身魚は食べやすいやや大きめに切る。

⑤ 白身魚に片栗粉をつけて湯通しする。加熱後、冷水で冷まし、冷えたら水切りをする。

⑥ 合わせ調味料(たれ)を作る。

⑦ 器に野菜、水切りした白身魚、薬味を盛付け、合わせ調味料(たれ)を添える。

紙上肝臓病のバックナンバー見れます！



紙上肝臓病教室は、2020年4月から発刊しています。バックナンバーは、消化器内科外来のラックに入れてあります。またホームページからのダウンロードも可能です。掲載内容は、下記のようになっています。

- ・当院肝疾患相談センターのご案内 (vol 1)
- ・世界肝炎デーについて (Vol 2)
- ・かゆみの原因と対応方法について (Vol 3)
- ・足のつり・おススメの入浴方法 (Vol 4)
- ・おススメのお食事と食べ方 (Vol 5)

ご意見・ご感想

消化器内科外来カウンターへご提出ください。
