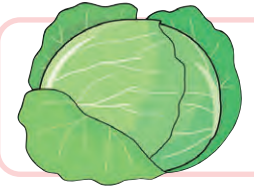




## キャベツの栄養

注目成分は「ビタミンU」。ビタミンUはキャベツから発見されたため「キャベジン」とも呼ばれています。ビタミンUには胃腸粘膜の新陳代謝を活発にして、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の回復を助ける作用があります。また胃腸粘膜の修復に必要なタンパク質合成も促進してくれます。

さらにキャベツには「ビタミンC」が豊富に含まれています。ビタミンCは疲労回復や抗菌作用・風邪予防・肌荒れに効果があります。



ビタミンC 全体平均は **41mg** (100gあたり)  
 外葉 (ビタミンC含有率 126%)  
 中葉 (ビタミンC含有率 90%)  
 内葉 (ビタミンC含有率 87%)

## 主菜 ロールキャベツ~トマト風味~の作り方

おすすめレシピ

- ◎材料 (4人分) 263kcal タンパク質/15.28g 塩分/1.34g 1人分
- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| キャベツ..... 4枚     | こしょう..... 小さじ1/2   |
| 塩..... 小さじ1/4    | ジャガイモ(男爵)..... 2個  |
| 合挽きミンチ..... 200g | シメジ..... 1/2株      |
| タマネギ..... 1玉     | ベーコン..... 2枚       |
| 卵..... 1個        | トマトケチャップ..... 大さじ2 |
| 麩..... 2個        | コンソメ..... 固形1~2個   |
| 牛乳..... 大さじ1強    | ローリエ..... 1枚       |
| 片栗粉..... 小さじ1/2  | 乾燥パセリ..... 仕上げに少々  |
| 塩..... 小さじ1/4    |                    |



- ### 作り方
- キャベツを1枚ずつ破れないようにはがす。
  - キャベツをたっぷりの湯で塩ゆでにする。
  - ゆでたキャベツをザルにあげ、水にさらす。
  - キャベツが冷めたらザルにあげ、芯の部分を薄く削ぐ。〈たねを作る〉
  - タマネギはみじん切りにしてレンジで3分加熱する。
  - 麩はビニール袋に入れて粉々にして牛乳を加えておく。
  - ポウルにAの材料を全ていれて粘りが出るまでこねる。

- 〈添えの下ごしらえ〉
- ジャガイモは皮をむき、1個を8等分に切る。
  - シメジは石づきを取って、荒めにほぐしておく。
  - ベーコンは1枚を4等分に切っておく。
- 〈仕上げ〉
- 7を人数分に分けてキャベツで包む。
  - 鍋に1と2を隙間無く並べる。
  - 3に4を加えてから中火~弱火で30分煮込む。

## 副菜 キャベツの中華卵とじの作り方

- ◎材料 (4人分) 58kcal タンパク質/3.01g 塩分/0.08g 1人分
- キャベツ..... 1/4玉 中華だし..... 大さじ1~2  
 ゴマ油..... 大さじ1/2 卵..... 2個

- ### 作り方
- キャベツはザク切りにして、ごま油で炒める。
  - 水を加えて炊く。炊いたら中華だしを加える。
  - 最後に卵でとじる。

## 副菜 キャベツの塩昆布和えの作り方

- ◎材料 (4人分) 14kcal タンパク質/1.2g 塩分/0.72g 1人分
- キャベツ..... 1/4玉 塩昆布..... 10g

- ### 作り方
- キャベツは短めの太い千切りにしてビニール袋に入れる。
  - 塩昆布を加えてよくもみ、冷蔵庫で30分おく。



## がん患者・家族の集い「ほっこり」開催のお知らせ

事前の申込・予約不要!

がんの治療やケア、生活に役立つ情報を専門スタッフがお話します。普段聞けないことなど、気軽に質問しながら一緒に学びませんか?

### ここからからだも元気になろう! シリーズ3

#### 第4回 「ホスピス・緩和ケア週間」 一洛和会音羽病院緩和ケアチームと共同開催— 知って安心! 緩和ケアってどんなケア? & ミニコンサート

日時 2016(平成28)年 10月6日(木) 午後3時30分~4時30分  
 場所 洛和会音羽病院 D棟地下1階 会議室3・4

当院緩和ケアチームのスタッフが緩和ケアについてご紹介します。♪音楽療法士によるミニ・コンサートも併せて行います♪



#### 第5回 【テーマ】冬に気をつけたい感染症対策 ~インフルエンザ・ノロウイルスを中心に~

日時 2016(平成28)年 12月19日(月) 午後2時~3時30分  
 場所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室1・2

講師 洛和会音羽病院 感染防止対策室 感染管理認定看護師

これからの季節、感染症の予防対策をはじめ、日々の健康維持のためのヒントをいろいろ学びましょう!



#### 第6回 【テーマ】化学療法について知ろう!

日時 2017(平成29)年 2月 (日時未定)  
 講師 洛和会音羽病院 看護部 がん化学療法看護認定看護師

がんの化学療法の基礎知識や治療中のケア、副作用対策について理解を深めましょう!



\*予定は変更される場合があります。詳しくは当センターまでお問い合わせください。

### 相談窓口



### 当院に通院・入院中以外の方でもご利用できます

平日(月~金) 図書館棟 入院支援センター内\*1  
 土曜日 A/B棟 患者さま相談センター内\*\*2  
 (内視鏡センター手前)  
 \*1 入院支援センターに来所が困難な方(入院患者さま、何らかの事情で図書館棟にこられない方)は、A/B棟 患者さま相談センターにお越しください。がん専門相談員が相談に対応いたします。  
 \*\*2 土曜日は入院支援センターが閉所のため、A/B棟 患者さま相談センターにお越しください。

洛和会音羽病院 医療介護サービスセンター **がん相談センター**  
 〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2  
**075(593)4175**  
 【受付時間】月~土曜日(日曜・祝日は除く)午前8時30分~午後5時

がん相談センターは、がんに関する相談を受ける窓口です。ご心配に思うことをお気軽にご相談ください。



医療関係者や支援に関わる方からのご相談も承っています！

# がん相談センター Q & A

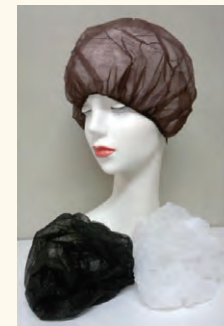
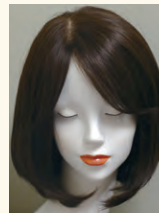
## ～治療により外見が変わると言われたとき～ “アピランスケア”について

**Q** がんの治療に伴い、髪の毛が抜けると聞きました。外見の変化が心配です。何か対策はありませんか？

**A** 髪の毛が抜けるなど見かけが変化することはつらいものです。治療が終了すれば時間とともに改善していくと言われています。それまでの期間をどのように過ごしていくかを考えることが大切です。事前にできることを準備したり、できることをしていくなかで心も体も慣れてくることがあります。がん相談センターでは、**脱毛など外見の変化の対応策や役立つケア情報**をご紹介します。手にとって見ていただける見本や試供品もあります。また、気持ちがつらい時は、**一人で抱え込まずにご相談ください。**

医療用ウィッグ（かつら）、ケア帽子、タオル帽子の試着ができます。脱毛ケアや関連ケアグッズのサンプル、パンフレットなどの資料もあります。男性用のウィッグのご用意もあります。（画像参照）

注：相談窓口では、購入方法の案内はできませんが、商品の販売や特定の業者への斡旋は行っていません。



タオル帽子（左）※とケア帽子（右）  
頭皮の保護、保温、保清に役立ちます。いろいろな材質、デザインがあります。  
※「京都タオル帽子の会」からのご寄付で、**無料提供可能**です。

ヘアキャップ試供品  
自宅でご過ごす時、就寝時、調理時など髪の毛が落ちるのを防ぐ、使い捨ての紙製キャップ。  
**掃除がラクラク、衛生的！**

試着用医療用ウィッグの例  
（手にとって量感・質感などを確認できます）



がん患者・家族の交流会「ほっこり」でも  
第6回（平成29年3月）にこのテーマでミニ・イベントを開催予定です。

# がん患者・家族の交流会「ほっこり」 開催のお知らせ

がんを体験した方々で集まり交流する会です。体験者同士でのお話や情報交換をしたい方にお勧めです。ミニイベントも開催します！

参加予約  
不要！  
参加無料

## 音楽療法

第4回 テーマ  
言葉にならない時、音楽が語る  
“Where words fail, music speaks”  
～聴く、奏でる、つながる～

日時 2016(平成28)年 11月5日(土) 午後1時～2時30分  
場所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室1・2  
講師 音楽療法士(洛和会京都音楽療法研究センター)  
音楽によるひとときをご一緒しませんか



第5回 テーマ  
体験者同士で話して、聞いて、情報交換しませんか

日時 2017(平成29)年 1月30日(月) 午後1時～2時30分  
場所 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室2  
がん相談センター相談員も在室します。ご相談にも対応します。



第6回 テーマ  
がん治療中の  
アピランスケアを学ぼう **事前申込制**

日時 2017(平成29)年 3月(日時未定)  
講師 (株)アデランス相談員  
脱毛時のケア、ハンドマッサージをはじめとした日ごろのケアについて、専門講師から学びながら交流しませんか。男性の方のご参加もできます。  
\*アピランスケアについては、「がん相談センター Q & A」をご参照ください。

申し込み方法 参加希望人数を「がん相談センター」までご連絡ください。  
☎ 075(593)4175 受付時間 月～土曜日(日曜・祝日は除く) 午前8時30分～午後5時

※予定は変更される場合があります。詳しくは当センターまでお問い合わせください。



一口メモ アピランスケアとは がんの治療に伴う外見の悩みに対処して「生きる」を支援することです。(国立がん研究センター中央病院 アピランス支援センターホームページより)