

● 柴三郎の食卓



冬休みが終わりましたが、みなさまはどのようなお正月を過ごされたでしょうか。

今回はお正月の料理について書いてみたいと思います。

正月のお祝いに欠かせない料理「祝い肴三種」をご存じでしょうか。お餅と祝い肴を揃えることで正月の祝膳の体裁が整うとされ「三つ肴」とも言われますが、関西と関東では内容が一部違うようです。子孫繁栄を願った「数の子」、まめ（勤勉）に働き、まめ（健康）に暮らせることを願う「黒豆」、これら2つは共通していますが、もう一つは関東では豊作を願って食べる「田作り」、関西では「たたきごぼう」と異なります。たたきごぼうは、形や色が豊作の時に飛んでくると伝えられている黒い瑞鳥（たんちょう）を思わせることから、関東の田作りと同様、豊作を願って食べられています。

様々な意味や願いの込められた正月料理は、地域の食材を使った自然を尊ぶ心との結びつきを感じます。2013年に和食は無形文化遺産に登録されましたが、これからも大切にしていきたいですね。

今日は普段の食卓にもおすすめの1品として「たたきごぼう」のレシピをご紹介します。3日間は冷蔵庫で保存できます。

材料（2人分）

ごぼう 1/2～1本

★すり胡麻：大さじ1と1/2、醤油：大さじ1、みりん：大さじ1、酢：小さじ2

作り方

①ごぼうを良く洗い4～5cmの長さに切る。太い部分は2～4つ割りにしましょう。

②酢水（分量外）に2分ほど浸したのち、たっぷりのお湯で竹串が通る程度まで茹でて、水気を切ります。

③まな板の上に並べてすりこぎで軽くたたき、★の調味料で和えてなじませ、器に盛りつけます。

管理栄養士 深沢佐恵子

北里がんサロン ひだまりカフェ

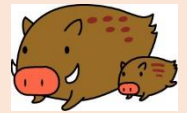
ひだまり通信 第9号



ひだまりカフェはがん患者さん、ご家族が気楽に集える場所です。がんと診断されることは誰にでも可能性があります。決して自分が悪いわけではありません。現実を受け入れる勇気を持ってたくさんの同じ仲間の知恵に触れてみませんか？



新年のご挨拶を申し上げます。
本年も宜しくお願い申し上げます。



今年は亥年ですね。ご存知の通り、十二支の中でも一番最後の年です。十二支を植物の一生と例えると成年でたわわに実った果実が種子となりエネルギーを蓄えて次世代に向かう準備という意味の年、さらには動物の猪の肉が万病予防の効能があると信じられていることから無病息災の意味もあるそうです。

しっかりとエネルギーを蓄えて、翌年もその翌年も「ひだまりサロン」を継続していきたいですね。

いろんな言葉が？

医療が発達することは嬉しい事です。例えば免疫チェックポイント阻害薬、プレジジョンメディスン、免疫療法、がんゲノム医療など、でも「何じゃこれ？」という言葉が多く聞かれるようになりました。とても期待できる医療技術ですが患者としてどう受け止めたらいでしょうか？

例えば免疫チェックポイント阻害薬には多様な副作用もあります。またがんゲノム医療には患者の自己負担費用、検査を受けた後治療の選択肢がなかった場合の受け止め方など課題はまだ山積されていると聞きます。ひだまりカフェではこれらについて正しい情報と理解のためにミニ講座を適時行なっています。過度な期待をせず、しっかりと科学的根拠を見極める目を持つ必要があるのではないのでしょうか。

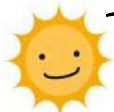


北里がんサロン
ひだまりカフェ
毎月第3金曜日
13:00～16:00
1号館1階集団指導室で
開催しています

ひだまり通信に皆さまの声を載せてみませんか？

ご希望の方は、ひだまりカフェにお持ちいただく
かトータルサポートセンター職員までお声かけ
ください

第9号 ひだまり通信編集 田村、佐々木(寿)
発行責任者 佐々木 治一郎
発行日 2019/1/18





先月（12月）のひだまりカフェでは恒例のクリスマス会を行いました。その時の様子をお伝えします！！



●ミニ講座の感想

がんと就労

・がんと診断されすぐに仕事を止めてしまった、2か月後は気持ちが落ち着くことができたが支援制度があることを知っておけばよかった

はつらつヨガ

・初めてヨガを体験しました、身体がほぐれたと同時に普段知らぬ間に緊張して呼吸が浅い事に気が付きました

免疫チェックポイント阻害薬のあれこれ

・自分の病と関連していたので参考になった。ポジティブに考えて行こうと思えるようになった

アピアランスケア

・メイクをして頂き有難うございました。本当に久しぶりに笑顔が出て元気が出ました。



● 抗がん薬の動植物園

昨年（2023年）の話題といえば、「オプジーボ」の開発でノーベル医学・生理学賞を取得された京都大学名誉教授の本庶佑氏が思い付くのではないのでしょうか？

今思えば、何年か前の学会で特別講演があり、講演を聴く貴重な機会に恵まれたことがあったのに「ちんぷんかんぷん」状態で、もう少し大切に聴講すれば良かったと後悔するばかりです（苦笑）。

それはさておき、最近では、このオプジーボのようにタンパク合成によって創製される新薬が増えてきていますが、以前は植物や動物の抽出物から合成されるお薬もありました。これらの薬は今でも治療上の大切なお薬として活躍しています。

今回は、「抗がん薬の動植物園」と題して、そのようなお薬を紹介させて頂きたいと思います。

＜植物園＞

ニチニチソウ



オンコビン
など

イリノテカン
エトポシド

セイヨウイチイ



カンレンボク



パクリタキセル
ドセタキセル

＜海の動物＞

ハラヴェン



海綿動物
クロイソカイメン

＜土壌の生き物＞

ドキシソルビシン
など



アドリア海生息の
カビ