



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2023年2月1日

February  
4thWorld  
Cancer  
Day

## 毎年2月4日は「世界対がんデー」

世界中のひとりひとりが、がんに関する意識を高め、知識を増やし、がんに対して行動を起こすことを目的として、世界各地でさまざまな取り組みを行う日です。

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて大切な人たちへ伝える準備、できていますか？

病気になっても自分らしく。自分の想いをまわりに伝えるためのACP（アドバンス ケア プランニング）という取り組みがあります。

誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険がせまった状態になったとき、希望する医療やケアを受けるために大切にしていることを確認されますが、約70%の方が医療やケアについて自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

そのため、どこで、どのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要と言われています。

この取り組みをACP（アドバンス ケア プランニング）と呼びます。

ACPは本人と周囲の信頼する人、医療・ケアチームでの話し合いを通じて、本人の価値観を今後の医療やケアに反映させることが目的となります。

例えばこんなこと

あなたにとって大切なことは？

あなたが望む医療やケアは？

どこでどのように過ごしたい？

あなたが信頼できる人は？

また、誰でもお身体の変化や時間の経過とともに気持ちも揺れ動き、変わっていきます。

そのためACPは、話し合いを重ね、繰り返すことが大切です。

自分の気持ちを信頼できる方々に知ってもらうことは、自分自身のためであり、あなたの信頼する大切な人の大きな助けにもなります。これを機にぜひ考えてみましょう。

第二川崎幸クリニックがんサポートセンターでは、「がんと分かったときに知っておいてもらいたいこと」をテーマに、ACPのきっかけとして活用いただきたい「自分の想いを伝えるためのライフノート」を作成しました。みんなの健康塾ちゃんねるのWEBサイトよりご覧ください。



# 冬の食材で作る



## 管理栄養士のおすすめレシピ



### 鶏肉のゆずみぞれ煮

まだまだ続く冬の季節   
寒さとともに美味しさも増す、冬の食材を使ったおすすめレシピをご紹介します。  
冬に甘みを増す大根と、さわやかな香りで食欲をそそるゆずを使用しました。

監修：川崎幸病院 管理栄養士 佐野 真由子

#### 材料(2人分)

鶏むね肉：160g、大根：150g、豆苗：60g  
醤油：大さじ1、砂糖：小さじ1、だし汁：50ml、ゆず果汁：1/4個分  
塩：ひとつまみ、片栗粉：小さじ1、サラダ油：小さじ2

#### 作り方

- 1 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩をふっておく。
- 2 大根は皮をむいてすりおろし、豆苗は根を切り落として半分の長さに切る。ゆずは果汁を絞っておき、残った皮の1/4程度を千切りにする。
- 3 鶏肉の表面に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して両面を焼く。
- 4 ③に大根おろし、だし汁、醤油、砂糖、ゆずの果汁と皮を入れ、ふたをして3分ほど煮込む。
- 5 フライパンの端に豆苗を加えてふたをして、1分ほど加熱して出来上がり。

【栄養成分(1人分)】 エネルギー 184kcal、たんぱく質 15.3g、脂質 3.9g、食物繊維 2.7g、塩分 2.5g

**Check!** みんなの健康塾ちゃんねるでは、鶏肉のゆずみぞれ煮とあわせて、冬の食材“白菜”を使った【まるやか豆乳味噌汁】のレシピも公開中！こちらもチェックしてくださいね！

**ポケット版は郵便でお届けします！**

ポケット版のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

