

なごみだより ~第19号~

平成30年8月発行

がん相談支援センターより、
*がんサロン「なごみ」の様子
*治療・療養に関するフキ情報
等をお届けしていきます♪

がんサロン「なごみ」は、
がん患者さんやそのご家族が
交流できるホッとする場所として、
平成27年7月に開設されました。
**情報を集めたり、不安や悩みを話したり、
気楽な会話を楽しむ** サロンです◎

前回サロンの様子*

いろいろな方の体験
談が聞けて良かった

お喋りできて
スッキリした

参考にな
った

7月28日(金)に当院周産期センター講堂にて、がんサロンを開催しました。猛暑や台風接近の影響を心配しましたが、初めての方も含め15名が参加され、おしゃべりの時間を楽しみました。今回のミニレクチャーでは管理栄養士の西野さんから、暑い夏を乗り切る『食事』の工夫や知識をお話しいただきました。すぐに使えるレシピ紹介もあり、患者さん自身やご家族にとって、実りある学びの時間を共有できました。

◆◆ 管理栄養士さんに聞きました！ ◆◆

~夏バテ・食欲不振時の食事のヒント~

<脱水に注意！> 夏は汗をかくので体から出る水が増えます。意識してしっかり水分を摂りましょう。

目安は食事から【1ℓ】 飲み物から【1.2ℓ】

<水分補給のポイント> 『こまめに』『のどが渇く前に』『時間を決めて』 お酒とジュースは控える

<3食バランスよく摂りましょう> 糖質(だけ)食べは夏バテのもと！ 主食(炭水化物)、主菜(肉・魚・卵などのたんぱく質)、副菜(野菜・きのこ・海藻などのビタミン・ミネラル・食物繊維)

<ビタミンB群を摂りましょう！> ビタミンB1の多い食材：豚肉、鮭、玄米、うなぎ、大豆

<旬の野菜を食べましょう！> 旬の野菜=栄養価も高く、目でも美味しい!!

前回がんサロンの『ミニ勉強会』で
お話した内容です



体調をみながら、食事も
楽しめるといいですね！



次回サロンのお知らせ

日時：平成30年9月28日(金)

13:30~15:30

場所：周産期センター講堂

【ミニ勉強会】

がんを体験された方から
体験談をお話し頂きます。

