

# なごみだより ~第26号~

2019年10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  
などをお届けしていきます♪

## ミニレクチャー（「免疫力を上げる！食事」）の様子（13:30～13:50）



西野夏奈帆 管理栄養士さんにお話してもらいました。



今日のお昼ご飯は何を食べましたか？

生野菜であれば1食分にこのくらいが必要です



- ①免疫機能を健全に維持するため・・・
  - ・栄養の**バランスと質の良い食事**
  - ・免疫にかかわる栄養素「**ビタミンA・C・E**」
  - ・旬の食材を使う！

- ②腸内環境を良好に保つ・・・

プロバイオティクス（善玉菌を含む乳製品・発酵食品）  
プレバイオティクス（エサとなるオリゴ糖、食物繊維）

## 自由にお話タイム（13:50～15:30）

16名の方が参加してくださいました。今回初めて参加された方が10名いました。途中で席替えを提案しましたが、「話がもりあがっているのでこのまま」となりました。

### 参加者の声

- ・免疫力をあげる食事について理解できたので良かったです。
- ・質問したかったことを聞いてくれた人がいてよかった。
- ・皆様とお話出来て楽しかった。また来たい。
- ・このような会を続けて欲しいです。

### 次回サロンのお知らせ

日時：2019年11月22日（金）

13:30～15:30

場所：周産期センター講堂

ミニ勉強会：歯科衛生士さん  
「お口のトラブルQ&A」（仮）

