



がんサロン結 便り

食事と栄養のヒ・ン・ト

抗がん剤治療や放射線治療などの治療中の方、また休薬中・療養中の方でも食欲不振等の症状に悩む患者さんがいます。今回のミニがん講座は、基本的な食事から、それぞれの症状に合わせた食事の工夫について管理栄養士からお話しました。

- ・食がすすまない時：食べたいと感じたときに軽食・おやつを食べる、冷たくてつるんとした物を食べる 等
- ・吐き気がある時：食べる回数を増やしてゆっくりよく噛んで食べる、においや刺激の少ない物を選ぶ、同じ物を食べ続けない、脱水予防に水分を摂る 等
- ・味覚異常がある時：味付けを濃くする、だしを上手に使う、柑橘類や梅を食前に食べる 等
- ・口内炎がある時：主食は軟飯やおじやが食べやすい、氷をなめる 等

上記の他にも、食べられそうな物を試してみたり、好きな物を摂ったり、栄養補助食品を上手に取り入れるのも手です。ただ、2,3日食べられない場合は主治医に相談しましょう。無理して食べたり 色々と気にするより、楽しく美味しく食べられる事【心の栄養】も大事ですね。

食事やお口の中の事で
お困りの方、がん相談
支援センターへお気軽に
ご相談下さい。



● 次回予定 ●

日時： 10月 4日(水) 午後2時～4時

テーマ： 「がん治療における予防的スキンケア」

講師： 皮膚・排泄ケア認定看護師

場所： 緩和ケアサロン (130番 がん診療・緩和ケアセンター内)

※参加費は無料です。申し込み不要ですのでお気軽に参加して下さい