

対面にて  
好評開催中！

## 「虹」のお便り

第3回サロンが開催されました！



### 日々欠かせない食事...大切なポイントは？

がん治療に効果的な食事は、とてもシンプルです。特定の栄養素を意識するのではなく、炭水化物、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラルを過不足なくとりましょう。バランスのよい食事をとるのが理想ですが、きちんと食べようと頑張りすぎるとは、食事を楽しめなくなります。がんになると、味覚が変化したり飲み込みにくくなったり、食事の好みが変わるものです。医師から特別な指示がなければ、無理をせず、体調に合わせて食べましょう。

特に口内炎が出来てしまった場合、食べ物が口の中に強く当たると痛むので、**やわらかく、口当たりのよい状態に調理**することもポイントです。濃い味付けや香辛料、かたいものは粘膜を刺激するので避け、飲み込みやすい食べ物を選びましょう。弾力のある、のどに張り付く、パサパサしているなど、のどに詰まりそうなものを避けましょう。

(臨床栄養部 管理栄養士/がん病態専門管理栄養士 荒川由起子)

おすすめ  
レシピ

#### ◆バナナスムージー

材料 (一人分)

バナナ・・・1/3本

牛乳(豆乳)・・・100ml

はちみつ・・・小さじ2

<作り方>

1. 全ての材料をミキサーにかける

2. コップに注ぐ

※冷凍バナナを使うと、冷たくて飲み心地Good!

- ・食欲不振
- ・便秘
- ・消化器術後



### RECIPE

INGREDIENTS

DIRECTIONS

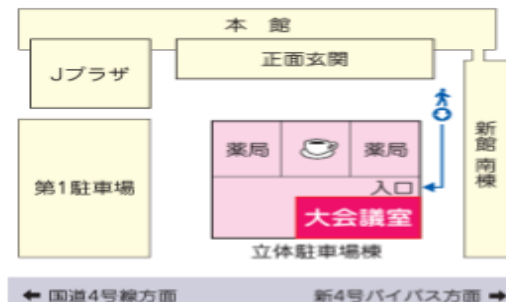
他にもレシピあり☑

ご希望の方は、  
がん相談支援センターへ！

### 次回予定

11月14日(木)  
家族ががんになったとき  
～家族・集合！～

#### 会場案内図



お気軽にご参加ください！