

# ほっとサロン虹

通信

2026.1.16

ほっとサロン虹は、がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど  
気になること、相談したいことなど、お話ができる場です。



## テーマ：「栄養相談会」

講師：管理栄養士 末岡園子



今回は、管理栄養士の末岡さんをお呼びして、  
栄養相談会を開催しました。

末岡さんからは「がん細胞は自身の成長・増殖のために体のたんぱく質や脂肪を崩壊・消耗させてエネルギーを得ようとする。体の組織を保つために、炭水化物・たんぱく質などの栄養補給が必須となる。」ことが説明されました。末岡さんは主食、主菜、副菜を意識して食べることをお勧めされていました。

また、治療中に起こりうる副作用と食事の対策の紹介もありました。一例として、嘔気、嘔吐時（口内炎がない場合）の食事の対策として、主食では白飯より味付けご飯にする、主菜では卵や豆腐をとる、副菜ではサラダや酢の物などさっぱりした料理にするなど臭いの少ない料理がお勧めされていました。



今回は4種類の栄養補助食品を持ってきていただき、実際に参加された方で試食をしてみました。飲み物タイプが2種類、ゼリータイプが2種類で、コーヒー味やコーンスープ味、もも味など様々な味

記：がん看護専門看護師  
上田佳奈

のものがありませんでした。実際に試食した参加者さんからは「けっこうおいしい。」というような感想が聞かれました。



サロン全体を通して、参加者さんからは「治療をするために体力をつけないといけない。食事って大切だね。」「体がしんどい時、料理をすることや食べることもしんどいと思うことがある。その時に栄養補助食品があると思うと、ちょっと気持ちも楽になる。」「外出の時にも栄養補助食品を持って行って、今日ちょっと栄養が足りないなと思うときに食べるのもよいかも。」など様々な意見が聞かれました。試食をしながら参加者さんみんなで食事について話し合う会となりました。

これからもほっとサロン虹を通して、輪をつなげていきたいと考えていますので、みなさんぜひ足を運んでみてください。初めての方も大歓迎ですので、お気軽にお越しください。

