

ほっとサロン虫Ⅰにじ

通信

2019. 9. 20

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。

今回のテーマ 『栄養相談会』

～みんなで食事の悩みを相談してみよう～

記：心理療法士 芥川 亘

講師：管理栄養士 石本 潔那 先生



がんの治療中の食事はとても大切なことですが、食べられなくて悩んでおられる方も多いのではないのでしょうか。今回は当院の石本潔那管理栄養士を講師に招き、栄養相談会を開催しました。

石本管理栄養士からは、治療の時期、身体の状態、食事状況に合わせた食事の工夫を話していただきました。特に悩まれる方が多いのは、頑張っても少量しか食べられない時ではないのでしょうか。そんな時には優先順位を決めることが大切だとアドバイスがありました。具体的には、まずは栄養価の高い『主食＋主菜』を大切に、次にエネルギー、たんぱく質、水分の補給のために『果物や乳製品』を、エネルギーが低い『野菜』は無理をしなくても良いとのことでした。

いざという時のために、栄養補助食品を知っておくことも大切です。今回のがんサロンでは、実際にいくつかの栄養補助食品を試食し、味や食感の違いを感じてみました。「ゼリータイプは思ったよりも食べやすいね」、「これはすごく甘くて、好みが分かれるかも」など、参加者が思い思いの感想を口にしたながら、試食を行いました。また、栄養補助食品を利用する時には、記載してある栄養成分表示をしっかりと見ること

が大切だということです。カロリーが高いと思って飲んでいたものが、実は炭水化物(糖質)しか入っていない商品だったなど、そういうことは栄養補助食品を利用する時によくあることだそうです。

今回のがんサロンでは、いろんな形態や味の栄養補助食品を試しながら、参加者それぞれに合ったものが見つかったのではないかと思います。頭の中で考えるだけではなく、実際に食べてみて、個人の感覚として知っておくことが大切であることを改めて感じた1日でした。

今後も様々なテーマを取り上げながら、参加者の生活をお手伝いできる会にできればと思っています。ぜひお気軽に足をお運びください。



独立行政法人 国立病院機構
岩国医療センター

【お問合せ先】 地域医療連携室 0827-35-5645