



2024年度 第1回

がんサロン「プラタナス」を開催しました！



がん治療を経験したことのある皆様、現在治療中の皆様、食事に関する困りごとを体験したことはありませんか？がん相談支援センターには、時折がん治療に関連した食欲低下や、味覚障害、食事の工夫などについてご相談に来られる患者さんやご家族がいます。そこで、今年度第1回目のがんサロン「プラタナス」では、食事に関連した内容をテーマにしました。

2024年10月8日、「食事で困ったときのひと工夫」というテーマで、前半30分は当院の管理栄養士高井さんにミニレクチャーをお願いしました。栄養補助食品や宅配のカatalogの紹介もあり、実物をみながら具体的な工夫についての話が聞けました。その後30分はおしゃべり会を開催しましたが、食事にまつわる疑問や体験談などを自由に話し、栄養士とがん相談支援センター相談員も交え、質問に返答したりと終始和やかな時間となりました。

参加者からは、今回の内容を治療前や治療中に知ることができたらよかったのに、無理せずご飯は作らなくていいという言葉に救われた、手軽な宅配や栄養補助食品の紹介はとても参考になったなどの感想が聞かれました。



プラタナス内でのQ&A



Q:治療中に食事を作るのが大変で困っています。
A:冊子にあるような、宅配食や冷凍食品・レトルト食品などを活用するのもOK。無理をせず体調に合わせて摂取できるものを取り入れましょう。

Q:カルシウムを取るために、毎日冷奴を食べても良いですか？
A:冷奴に限らず、特定の食品のみを食べ続けると栄養素のバランスが崩れやすくなります。他にも様々な料理を組み合わせるようにしましょう。

Q:貧血改善のために、サプリメントを利用しても良いですか？
A:サプリメントは治療に影響を与える可能性があるため、利用する前に主治医に相談しましょう。

管理栄養士 高井さんからのコメント

人間はひとつの栄養素を沢山摂っても、他の栄養素がないと効率良く利用することはできません。大切なのは偏らずに様々な食品を組み合わせることです。あれもダメ、これもダメと制限しすぎると、余計に食べられなくなることもあります。時には気分転換をして、楽しく食事を摂りましょう。



当日の様子です。
左記のような試供品、
カATALOGを配布しました。



次回のプラタナスは

次回のプラタナスは「おしゃべり会」です。
日時: 2024年12月11日(水)
14:00~15:00
場所: がん相談支援センター

今回は12月なので、少し早いです。クリスマスのお楽しみを感じながらおしゃべりができればと思っています。皆様のご参加をお待ちしています！

