

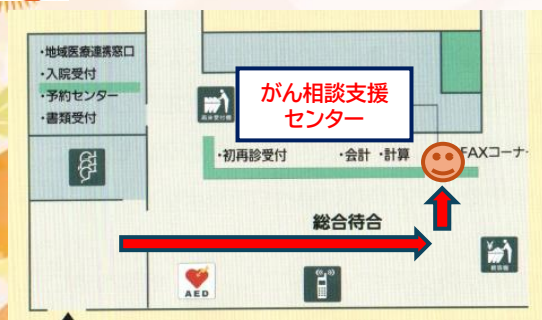
サポート春日野

～がん相談支援センター情報誌～

vol.6
2025. 秋冬号



がん相談支援センターのご案内



正面玄関

《相談対応時間》

◎月～金(祝日除く) 8:30～17:00

☎(代表) 0742-24-1251

私たちが対応します！！

がん看護専門看護師・社会福祉士・公認心理師



がんと栄養の力

～栄養療法は治療の一部です～



・栄養状態の重要性

がん治療中の栄養状態は治療効果や副作用の軽減、生存率にも影響すると言われています。適切な栄養は免疫細胞の働きを助け、筋肉量を維持し、治療を継続する体力を支えるのです。

・栄養ケアは『治療の土台』

栄養不足が続くと感染リスクが高まり、治療の中断や入院期間の延長にもつながります。

食べる事は治療の一部であり、体の回復に直接つながる行動です。

**当院にはがん病態栄養専門管理栄養士が
在籍しています！**

・患者さん一人一人の症状・治療段階・生活背景に合わせた栄養プランを提案しています。

・食べられない・痩せてきた・何を食べればよいか分からない時は、ぜひご相談ください。

・食べることは生きる力、栄養の面からあなたの治療を支えていきます。

*** 相談を希望される場合は医師、スタッフに声かけ下さい。**



～食欲不振時の対応について～

- ・ 食べたい時に、食べたいものを食べる。
- ・ 少量ずつ盛り付ける。品数を増やす。
- ・ 香辛料や味の濃いもの、酸味が食欲を刺激する。
- ・ 冷たいすっきりとした味付け
- ・ 喉越しの良いものがお勧め
- ・ 食べやすくてたんぱく質豊富な食品
豆腐・大豆製品・乳製品・卵
市販食品の利用 温泉卵・茶碗蒸し



～寒い冬におすすめのレシピ～

体に優しいおでん

 **基本のだし (2～3人分)**

水：800ml

昆布：5cm角1枚

かつお節：10g (または無添加だしパック)

濃口醤油：大さじ1

薄口醤油：大さじ1

みりん：大さじ1

料理酒：大さじ1

塩：少々



 **お勧めの具材**

大根 人参 こんにゃく 糸こんにゃく 焼き豆腐

たこ 手羽元 ウィンナー 牛すじ ちくわ ごぼう天 卵

ロールキャベツetc.

 **お勧めのアレンジ**

味覚低下：出汁をしっかり取る

苦味が強い時：昆布、椎茸で出汁を取り、塩+少量のみりんを使用

嘔気・食欲不振：昆布だし、生姜スライス（生姜の香り成分：ジンゲロール）が嘔気を和らげる

さっぱりしたい時：最後に柚子の皮、かぼす・すだちなどを使用

食べることは生きる力。栄養の面からあなたの治療を支えています。