

ほっとサロンだより

朝夕の冷え込みはまだ感じますが、日増しに暖かくなってきましたネ。
夜明けも早くなります。陽も長くなってきました。
フキノトウやタラの芽など、春の食材も目にする時期を迎えましたが、
インフルエンザが流行しています。
うがい、手洗い、マスクの着用よろしくお願ひします。



げらげら公楽歩

日時：3月26日（土）

13：30～14：30

場所：3階 ほっとサロン

お問合せ：小林 090-5370-4689

※ 初めての方も大歓迎です

日曜ほっとサロン スマイル

日時：3月13日（日）

13：00～15：00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20～40代の女性
がん患者、難病患者のサロンです。

お問合せ：小林 090-5370-4689

がん患者のための食事レシピ ～嘔気があるとき～

栄養治療室 室長 平井 順子

治療の副作用である嘔気によって食事が思うように食べられない方もいらっしゃいます。
治療が終わり、しばらく時間がたてば症状は改善してきますが、食事が食べられないことが不安の一因になり、さらに食欲がなくなる、そんなこともあるかもしれません。

今回は、嘔気があるときの食事の摂り方の工夫と患者さんから聞いた嘔気があるときでも食べやすいメニューの一部を紹介します。これなら食べられるというものはひとりひとり違いますが、このメニューをヒントにして、食べやすいメニューを見つけてください。

<好まれるもの>

- 焼きお握り ○寿司（海苔巻き、ちらし寿司など）
- 一口サンド ○フルーツロールサンド
- シャーベット ○フルーツポンチ
- ホットケーキ



- ・臭いが立つような加熱調理を控えて、冷たい料理中心に。
- ・温かい料理は、冷まして臭いが立たないようにしてみる。
- ・好きな時に少量ずつ食べられるものを用意してみる。
- ・少量盛りにし、食べた満足感と安心感を。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）