

岡山赤十字病院がん相談支援センター通信 No. 25

「がん治療前の食事のヒント」についての紹介です。

がん治療（外科治療、化学療法、放射線療法）が始まる前にどんな食事をしたらいいのか、食事、栄養について解説した冊子です。

「栄養改善したい方へ」のおすすめレシピのページから・・・

食欲がないときに栄養をつけるにはどのようにすればいいですか？

- ・少量でも栄養価の高いメニューにする
- ・かんきつ類などを利用してさっぱりした味にする
- ・なんとなく味を感じにくくなったという方は、しっかりとした味付けにするなどの工夫があります。



ピラフ風チャーハン



ここがポイント

米飯では食欲がわかない方もチャーハンなどは目先が変わって食べられることもあります。タンパク質性食品や野菜もいっしょにとれます。

鶏肉のカレーソテー シラスおろし、つみれ汁 ゆかりかけごはん



ここがポイント

青じそ、カレー、こしょうなどの香味野菜や香辛料を用いて味をはっきりつけることで、食欲増進につながります。

「がん治療前の食事のヒント」を希望される方はお気軽にセンターにお越しください。

がんサロンのお知らせ

日時：12月5日、12月16日、1月20日 15時～16時

場所：センター棟4階 健康管理センター待合ホール

申し込みは不要です。ご参加ください。

