岡山赤十字病院がん相談支援センター通信　No. 26

「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・・・

免疫力を高めたいのですがどのようなものをつくればいいですか？

・免疫力を高める食事とは、身体全体がそれぞれの役割を果たすように、「栄養のバランスと質の良い食事」をとることです。

・免疫力を高めるためには腸内環境を整えることやビタミンCやEをとることなども注目されています。

マグロとアボガドのわさびじょうゆあえ

アジのカラフルかば焼き丼

ここがポイント

マグロは良質たんぱく質とミネラルを含んでいます。

アボガドでまろやかな口当たりとビタミンEを加えて。

ここがポイント

青背魚は苦手という方でもかば焼きにすると食べやすくなります。

カラフルな野菜で食べごたえとビタミンA,C,Eを加えましょう。

他にも詳しいレシピが載っています。
「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：2月6日、2月17日、3月6日　3月17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。

お問い合わせ　　岡山赤十字病院がん相談支援センター　（2014年1月発行）