岡山赤十字病院か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。

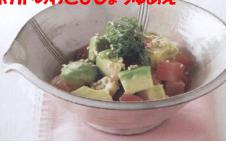
「栄養改善したい方へ」のおすすめレシピのページから・・・

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



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)