



# ひまわり だより 16号

2025年10月発行 芳賀赤十字病院  
がん相談支援センター

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

9月26日（金）今年3回目のひまわりの会を開催しました。今回は、当院のがん病態栄養専門管理栄養士より、「がん治療中の食事について」の話でした。たくさんの資料やサンプルを準備していただき、とても有意義な時間でした。



## 患者さんご家族の参加人数

6名参加されました。少人数の参加でしたが、皆さんたくさんの質問ができ、必要な情報を得ることができました。食事療法やカロリー補助食品などの説明があり、とてもわかりやすかったですね。資料やサンプルもたくさんありました。



参加してくださった方が、とても素敵なひまわりの会の手作りウェルカムボードを寄付してくださいました。  
ありがとうございました！  
大切にさせていただきます。

## 患者・家族サロンに参加したスタッフ

看護師 7名  
社会福祉士 1名  
事務職 2名

## 参加した患者さんの声

- ★満足です。具体的な話が聞けて良かったです。
- ★初めて参加しましたが、栄養食が知れたので良かったです。
- ★参考になることがたくさんありました。食事のことが一番悩みだったので、少し気が楽になりました。
- ★楽しかったです。今後の治療に役立った。
- ★勉強になった。
- ★とても楽しく過ごせました。ありがとうございました。

よくある質問



お悩み

がん病態栄養専門管理栄養士がお答えします



頑張って食べているけど体重が増えない

- エネルギー源となるご飯、パン、めん類、いも類を食べる
- 筋肉の維持や体力回復に欠かせないたんぱく質である魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品を取り入れる
- 食欲増進効果のある酸味、香り、辛みなどの酢、レモン、ゆずなどを料理に使用する
- 分割食にしたり、少量高栄養食品を利用する



おすすめ！  
フレンチトースト



味覚が変わって美味しくない

- 水分を多めにとり、口当たりをよくする
- あんかけやソースなどで包み込んで食べやすくする
- 状態に合わせて味付けや料理を工夫
- 料理の温度なども配慮
- 亜鉛を含む食品をとる



おすすめ！  
お刺身

## 2025 年度がんサロンについて

| 開催予定日                       | 場所          | 内容                        | 担当者           |
|-----------------------------|-------------|---------------------------|---------------|
| 令和7年5月23日(金)<br>13:30~15:00 | 2階<br>講堂1・2 | アピアランスケア<br>(スキンケアなど)     | 化学療法看護認定看護師   |
| 令和7年7月16日(水)<br>13:30~15:00 | 2階<br>講堂1・2 | 治療と仕事の両立、<br>障害年金について     | 社会保険労務士       |
| 令和7年9月26日(金)<br>13:30~15:00 | 2階<br>講堂1・2 | がん治療と栄養について               | がん病態栄養専門管理栄養士 |
| 令和7年12月5日(金)<br>13:30~15:00 | 2階<br>講堂1・2 | 治療中のこころのもち方<br>クリスマスカード作成 | 公認心理師         |

ミニレクチャーの後、  
皆さんで交流できる  
時間があります。

私たちと一緒に、  
お話しませんか？



がん患者・家族サロンの申し込み・お問い合わせ先

★がん相談支援センター 0570-01-2195 ナビダイヤルです。

その他4を押しがんサロンについてとお伝えください。

