

がん相談支援センターだより

第30号

2018年1月

食事のバランスと楽しみ方

11月16日の患者交流会は、佐藤友香管理栄養士より「食事のバランスと楽しみ方」についての講演がありました。

食事は主食（ご飯、パン、めん等→糖質が主体）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品→蛋白質が主体）、副菜（野菜、きのこ、海藻等→ビタミン・ミネラルが主体）のバランスが大事です。糖質は主要なエネルギー源。たんぱく質は体組成、酵素・ホルモン等の材料、栄養素運搬物質、エネルギー源。脂質は細胞の構成成分、エネルギー源。ビタミン・ミネラルは体の調子を整える働きがあります。食材が偏らないよう栄養素をバランスよく摂りましょう。

食事を楽しむ5つの感覚には、味覚、視覚（彩り・盛り付け方など料理の見た目）、嗅覚、聴覚（鍋のグツグツ、揚げ物の揚がる音など調理の音、BGM）、触覚（手触り、歯触り、舌触り）があります。おいしさを感じる割合は、83%が視覚、11%が聴覚、3.5%が嗅覚、1.5%



が触覚、味覚はたった1%とのデータがあります。食べ物の味はほぼ視覚で決まるそうです。余白を上手く活用する、立体感を出す、彩りよく、器の使い方の工夫（カフェ風ごはん）など盛り付けを

工夫して、視覚から楽しく、おいしく食事を頂きましょう。

患者サロンローバー イベント予定



「患者交流会」 3月15日（木）13:30～15:00

講演：自分らしく生きるために

講師：稲吉瑠美 がん化学療法看護認定看護師

「アロマハンドトリートメント」

2月8日（木）10:30～12:00

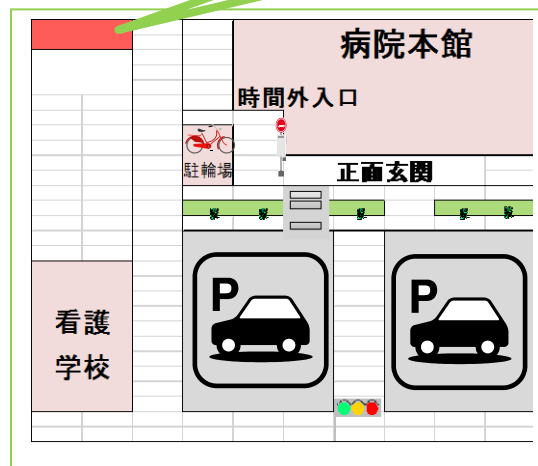
3月13日（火）10:30～12:00

「気功でリラックス」 2月21日（水）13:30～14:30

3月はお休みです。

患者サロンローバー

はこちら



がん相談支援センター

がんに関連しての悩み、不安、疑問等を相談できます。当院にかかっていない方も可能、費用は無料です。

相談日：月曜日から金曜日
（祝日、年末年始除く）
時間：9時から17時まで
予約優先。電話も可
場所：1階①入院受付
カウンター左隣