



よしのだより

平成 28 年 12 月発行
奈良県吉野保健所

がん患者サロン「よしの」とは…

がん患者や、その家族同士が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集う場です。ピアサポーターさんの進行で、和やかな雰囲気の中、会話を楽しんでいただいています。



平成 28 年度

第 3 回 がん患者サロン「よしの」を開催しました！

12月9日（金）に吉野保健所にて開催し、7名の参加がありました。

今回は管理栄養士の辻本昌代さんをお招きして、「免疫力を高める食事」についてのお話をしていただきました。その後、交流会をおこないました。

講演会「免疫力を高める食事」



白菜と長芋のホワイトスープの試食☆
体がほかほか温まりました。

<内容> 「活性酸素」とは、がんや脳卒中、心臓病、ほとんどの生活習慣病の原因となるものです。それをやっつけるのが「抗酸化力」です。抗酸化力を含む食品をとることは免疫力アップにつながります。その食品とはどんなものなのか、また、1日3回の食事ではどんなものを食べると体に良いのかを具体的に教えていただきました。何よりも大事なことは、バランスのとれた食事をとることです！

交流会

交流会では、近況報告や「食」についての話題が出ました。体調が良くない時に料理をするのは負担になりますが、そんな時はお総菜やインスタント食品を上手に活用したり、家族に頼ったりすることも大切です。無理をしすぎるよりも家族で楽しくご飯を食べることが元気になる、との前向きなご意見がありました。



★次回がんサロンのご案内★

次回サロンは、交流会を予定しています。対話を通して、毎日をよりよく過ごす方法を見つけてみませんか？初めての方も、気軽にお越しください。お待ちしております♪

日時：平成 29 年 3 月 10 日（金）13:30～15:30

場所：吉野保健所（吉野郡下市町新住 15-3）

申込み：吉野保健所まで電話または FAX

電話：0747-64-8134（直通）

FAX：0747-52-7259



よいお年を

