



がんサロン「よかところネット」レター

今回は「夏ばて予防について～管理栄養士に聞いてみよう～」というテーマで開催しました。参加者の方による体験談「闘病をする中で出会った食事療法（手作り野菜スープ（ファイトケミカル）」の話を聴きながら、作って頂いた野菜スープを試食しながら、日頃食事で気を付けていることや、工夫していること等参加者同士で情報交換を行いました。また、管理栄養士大塚さんから8月4日は栄養の日・8/1～8/7まで栄養週間と言う説明があり、カルピス+牛乳+フルーツの手作りシャーベットの提供がありました。甘酸っぱく冷たいシャーベットは参加者の方も私たちも懐かしい思い出が甦ってくる味でした(^▽^)

ファイトケミカルとは

野菜で捨てていた部分（皮、種、成長点、皮と実の間）を加熱すると細胞が壊れ栄養素が出てきます。その栄養素をファイトケミカルと言います。ファイトケミカルには生活習慣病予防、抗がん作用、免疫力作用、抗酸化作用があるとされています



野菜の使わない部分

作り方：一度材料を煮立てる。
その後ミキサーやスープの力（商品名）
にかけ、出来上がり♪

**大事な要素がいっぱい含まれている部分！
無駄なく手軽に出来るファイトケミカルスープ
ですね(^o^)/**

カルピス+牛乳
→フルーツシャーベットの完成!



白：大根のホットスープ
（隠し味生姜）
緑：カボチャ+野菜の使
わない部分
赤：トマト+パプリカ

次回がんサロン
平成29年9月1日 金曜日

14:00～15:30

テーマ「緩和ケアってなあに」

～緩和ケア認定看護師西村看護師に聞いてみよう～

広報担当：外来看護師萩平