

H30年度 第1回

# 「ミニがん教室」開催しました。

平成 30 年 6 月 18 日

◆テーマ: 『**がんと食事・栄養**』

★講師: 管理栄養士 山岸 恵美 (栄養課)

★座長: がん相談支援センター師長 坂口 定子



今年度第1回目のミニがん教室は、毎年大好評の当院管理栄養士による「がんと栄養」に関するお話で、「がんになるリスクを減らすために」「がん治療中の食事・栄養」をサブテーマに、科学的根拠に基づくがん予防について、食物関連要因とがんとの関連の中で、発がんリスクのあるもの、がん予防効果のあるものなどに焦点をあてた講義となりました。

減塩は胃がんを予防でき、循環器疾患のリスクを低下させることが分かっています。

味のあるものには、味をつけない工夫をすることが、とても大事で、例えばスイカに塩をかけない、カレーにソースをかけない、ポテトサラダにもソースをかけないなど、日頃の少しの工夫で減塩できると教えていただきました。

最後にアンチエイジング効果がある抗酸化力についてもお話があり、抗酸化成分は食品から取り入れることができ、摂取すればアンチエイジング効果が期待できる成分や食品についても教えていただきました。

～次回お知らせ～

(第2回) ミニがん教室

日時: 8月20日(月)

14時～15時

会場: からだの図書館

(がんサポートセンター内)

テーマ: 「緩和ケアとは」(仮)

講師: 当院 認定看護師

※当日参加可 ※参加費無料

※どなたでも参加自由です※



★当院は国が指定する「地域がん診療連携拠点病院」です。

がん対策は、平成19年4月に施行されたがん対策基本法の基本理念にのっとり推進されています。そのなかで、厚生労働省は、全国どこでも質の高いがん医療を提供することができるよう、がん診療連携拠点病院の整備をすすめています。

★地域がん診療連携拠点病院には以下の役割があります。

◆専門的ながん医療の提供 ◆地域におけるがん診療連携協力 ◆がん患者さんに対する相談支援及び情報提供

事務局: がん診療連携課(内線 2205)