

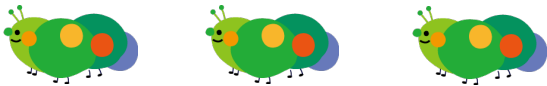
がん患者サロン ろーずまりー通信

第16回 勉強会を開催しました！ テーマ「食事にまつわるウソ？ホント??」

6月18日 がん患者サロン
「ろーずまりー」にて、勉強会
を開催しました。
第16回目となる今回は、栄養
士から、「食事にまつわるウ
ソ？ホント??」というテーマ
でお話をしました。

目次

- 白米より玄米の方がよい？
- 肉類は食べない方がよい？
- 野菜は食べた方がよい？
- アルコールは飲まないほうがよい？
- 信頼できる情報源の活用



●参加された方の声

できるだけ控えるべきもの、摂取
するべきものがわかりました。
自分の生活に合わせて、食事のこ
とを考えてみようと思いました。



お話の後は、栄養補助食品の試飲を行い
ました。

■ 勉強会を終えて…

食事に関するテーマでみなさんの関心も高く、20名の方に参加いただきました。様々な情報を目にしますが、科学的に証明されている「正確な情報」を得る必要があるのだと思います。そして、バランスのよい食事を摂ることが大切だということがわかりました。
ご相談があれば、お気軽にがん相談支援センターにお尋ねください。

