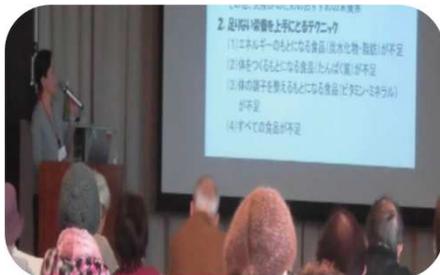


# 第7回めくもりの会を開催しました。



## 講義の様子



今回は食事Part2ということで、館石管理栄養士による「**栄養のとりかた・免疫UP法**」に焦点を当てての講義でした。

治療中・治療後も、「味がわからない」「食べたくない」「栄養は摂りたいけど、どうしたらいいのかわからない」といったお悩みのある方や、ご家族が参加されました。

講義では腸の働きから腸の働きを高めるためのポイント、免疫アップするためのお勧め食品・栄養素、足りない栄養を上手に摂るテクニックなどわかりやすく講義しました。

栄養食品の試飲もあり、すぐに試せることがたくさん紹介されました。少しでも日常生活におけるヒントになればうれしく思います。

色々な方と話もできてよかった

試飲してみたけどこの味なら試せそう！



これは日常生活に取り入れられるかも

「腸内細菌を整える」ってすごく大事なんだね教わったこと試してみよう！



次回めくもりの会

**令和2年3月14日（土） 10:00～12:00**

**緩和ケアについて**～辛い気持ちとの向き合い方や心のケア～

講師：森下 緩和ケア認定看護師

興味のある方はお一人でも、ご家族の方でもお気軽にご参加ください。お問い合わせはがん相談支援センターへ

☎ 0537-28-8159（直通）

