

ほほえみ通信 Vol 157

2023/2/22
発行

第157回 ほほえみ 開催

2月15日(水)第157回 ほほえみを開催しました。今回は4名の方が参加してくれました。

参加に際しましては、感染予防対策のため手指消毒・検温・連絡先の確認(感染予防にのみ使用します)をさせていただいておりますので、ご協力をお願い致します。

次回のほほえみは、3/15(水)14時から16時まで
本館3階 特別会議室での開催となりますのでご参加下さい。

【がんサロン事務局より】

『がん患者の食事に思う』

(がん体験記)

がんになると、「何がいけなかったのだろう」「こんな食生活をしてきたからがんになったんだ」と過去の生活を振り返る人が多いように感じています。そして「あれがいい」と聞けばそればかりを食べ、「これが悪い」と聞けば食べるのをやめる・・・という極端な食事に偏る人もいます。

私のがんになって思うのは、『一品だけに偏らない』ということ。「甘いものはダメ」なんてことも周りからたくさん聞かされました。でも私は甘いものも食べます。肉も乳製品も、パンも。もちろん野菜はたっぷり摂ります。

たとえば一般に、「身体にいい」と言われているもの。きっと苦手な人もいます。嫌々食べていては免疫力も下がると思うのです。

「あれはがんに悪い」「これはがんによくない」と排除ばかりせず、好きなものを楽しく食べて笑顔になることこそ、なにより免疫力アップにつながると思っています。

『一つの食材に偏ることなく、過不足なく、万遍なく』――。

私はそれをいつも意識して食べるようにしています。

(北海道/女性/乳がん/がん患者本人)