



がんサロン「寄愛」便り 秋号 (令和4年11月)

コロナ渦で、がんサロンの開催ができず、患者さんや御家族との情報交換の場が持てない期間が続いています。そこで、各季節でお便りを出しています。秋号のテーマは【癒し】です。少しでも療養生活の中で、お役に立てましたら幸いです。

◎おすすめの癒しグッズ



みなさんも一度は使った事がありますか？
使ったことが無い方は一度使ってみてはいかがでしょうか？
おすすめの癒しグッズで癒しを感じてみてはいかがでしょうか？

寒くなってきた今の時期に温かく栄養のあるスープはいかがが口
《まいたけスープ》

★材料(1人分)

- 豆乳 100ml
- まいたけ お好みの量
- 塩、こしょう 適量
- 他お好みの材料で



★作り方

- ①豆乳と水を火にかける
- ②具材を入れ弱火で加熱する
(先に具材を電子レンジで加熱すると時短)
- ③塩、こしょうで味を整える

ワンポイント

- ・まいたけ: α -グルカン(ウイルスの増殖を抑える)
ビタミンD(免疫調整ホルモン)
- ・ビタミンDは日光に浴びることで生成されます。
朝起きたらまずはカーテンオープン！

公立能登総合病院 栄養部

がんサロンに関する問い合わせ
がん相談支援室 若木 0767-52-6611(代)