

なめたら・あ肝臓!! ニュース No.9

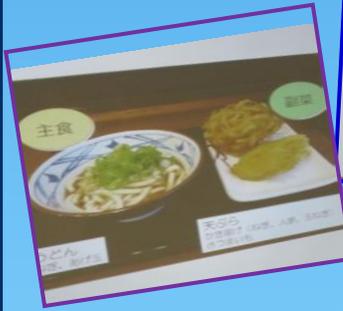
平成25年度第1回目の肝臓病教室を6月21日に開催しました(^ ^) /
 今回は「**肝臓が喜ぶ食事**」をテーマに、栄養士よりバランスのよい食事について話がありました。
 また、医師からは検査データの見方についての講義、理学療法士からは『三百六十五歩のマーチ』にあわせて体操を行い、多くの方に参加して頂きました(^-^)♪♪

**管理栄養士
播磨先生**

肝臓病の食事ってどんなの??

今回、「**バランスの良い食事について**」お話ししました。
 次回は今回の振り返りと、食べ方や調理方法などについて普段の生活で簡単に取り組める工夫をお話したいと思っています。
 どうぞ参加下さい。

先生の普段の食生活を覗いてみました!



バランスよく食べるには

<朝・昼・夕の食事でしっかりと>

主食★ごはん、パン、麺類などの穀物

副菜★野菜などを使った料理

主菜★魚や肉・卵・大豆などを使った料理

<プラスアルファで>

牛乳・乳製品・果物などをとりましょう
 注：摂り過ぎないように!

参加者のみなさんも食事について考えてくださいました☆

音楽に合わせて体操もしました~♪

医師から血液検査結果の見方について講義もありました!

検査の数値はAST、ALT、γ-GTPだけでなくAlb、血小板、腫瘍マーカーなどたくさんあります。先生は他の検査も並行して経過をみてるんですよ!



次回の肝臓病教室は...??

足の浮腫みあるんだけど、どうい食事がいいの?
 食欲ない時はどうしたらいい?
 鉄制限食って? などなど食事に関する内容です!

今回の「**肝臓病と食事①**」に引き続き...
第2回肝臓病教室は9月20日(金)『肝臓病と食事②』がテーマです!

今回参加された方も参加できなかった方も是非参加してください☆

平成25年6月30日 10東病棟スタッフ