

お客様の体験談

胃がんと診断されたことをきっかけに、食事鑑定へ依頼しました。



Uさん
会社員 64歳

64歳の時に胃癌と診断されました。幸いなことに早期だった為、内視鏡手術で摘出し現在は仕事にも復帰しています。手術後、今まで不規則であった食生活を改める為に、まずは日々の食事で過剰摂取または不足している栄養素を知るために食事鑑定へ依頼しました。

数日後、問診票とデジタルカメラが届き、一日三食、三日分の食事を撮影し返送するだけでしたので簡単に行うことができました。



約2週間後、鑑定結果が届きました。

私の場合、食物繊維とビタミンAが不足している結果となりました。胃がんと診断されてから担当医より胃の負担を減らすため食物繊維の摂取は控えていましたので、予想通りでしたが、ビタミンAが不足していることは驚きでした。

鑑定を行った栄養士のアドバイス通り、朝食時にニンジンをもめに摂取するなどして改善しています。

その他、食塩と飽和が過剰摂取気味ということが分かりました。

牛乳やヨーグルトが好きなためと健康に良いだろうとついつい食べ過ぎていましたが、今後は量を少し改めてようと思っています。また、減塩のしょうゆや塩を購入し、食塩の取り過ぎないように心掛けていこうと思います。

食事鑑定は日々の食事で何が問題なのかすぐに分かることや、栄養士からのアドバイスで改善方法が分かりやすい点が良いです。人間ドッグの感覚で年に1、2回は利用していこうと思います。