



栄養課ニュース



暑さも落ち着き、朝晩は過ごしやすい季節となりました。9月1日は「**防災の日**」です。台風・津波・地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するために制定されました。この機会に自分の身の回りの防災計画を確認して、災害に備えましょう！



非常食の備蓄について



最低一人**3日分**、できれば**1週間分**準備しましょう。

お水:一人1日3リットル



アルファ化米、缶詰、チョコレート、クラッカー

バランスの良い食べ方について

主食(エネルギーの確保) + **主菜**(たんぱく質の確保) + **副菜**(ビタミン・食物繊維の確保)になるものに分類し、1食に**主食**、**主菜**、**副菜**の中から選べるように用意する。



主食



レトルトご飯・カップ

麺・アルファ化米

+



主菜



缶詰(魚・肉・豆)

ロングライフ牛乳

+



副菜



野菜ジュース・果物

味噌汁・スープ

☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

