

栄養課ニュース 12月

今年も早いもので1年が終わろうとしています。年末年始は、食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることが多くなりますね。今回のテーマは、**年末年始の注意点**についてです。



年末年始の注意点



①クリスマス・お正月・年末年始とたくさん食べる機会が増える

→クリスマスケーキやチキン、おせち料理など普段より豪華な食事を食べますよね。**高カロリーで塩分が高い料理が増えます**。食べる量に気をつけましょう！



②運動不足になりやすい

→仕事が休みになり、家で過ごす時間が増えますね。家族が集まり、ダラダラと過ごす方が多いのではないのでしょうか。大掃除を一生懸命する、歩いて買い物へ行く、初詣に行くなど**意識して体を動かす**ようにしましょう。



③夜更かしをしてしまう

→正月特番のテレビを見入ってしまいつい夜更かしをしてしまうと、翌日の朝起きられず昼まで寝てしまい・・夜は眠気が来ない・・それが続くと身体のリズムを崩してしまいます。**暴飲暴食の原因**になるので、注意しましょう。

☆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。

