



栄養課ニュース



暖かい季節となりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスやインフルエンザなどが心配されています。元気に過ごすためにも食生活を見直してみましょう。

体の血や筋肉を作るたんぱく質を多く含む

主菜



(魚・肉・卵など)

主食 (米・パン・めん)



体を動かすための力になる、炭水化物を多く含む

副菜



(野菜など)

野菜・きのこ・海藻類など
1日の目標：350g

塩分の摂りすぎに注意するため、1日1杯を目安に

汁物



牛乳



くだもの



全く食べないのも食べすぎるのもダメ！

牛乳が苦手な方は
ヨーグルトでも良い

↓1日のうちで摂取すべき食品の頭文字を並べた言葉

まめ	ごま	わかめ (海藻類)	野菜	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも類
ま	ご	わ	や	さ	し	い

☆栄養指導について☆

バランスの良い食生活を♪



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。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

