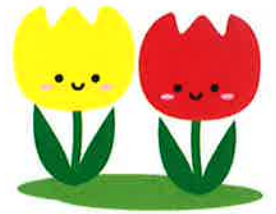




栄養課ニュース



新年度を迎えましたが、体調に変化はございませんか？新型コロナウイルスが猛威を振るっており、お家で過ごされる時間が長くなっていると存じます。お家で過ごされるとついついつまみ食いをしてしまうますよね。今回のテーマは「間食について」です。

間食の役割*



- ① 食事だけでは摂取できない栄養素を補う
- ② 仕事や勉強などでの気分転換、生活に潤いを与える



好きなものを好きなだけ食べてしまうと…



摂取カロリー > 消費カロリーにない、**肥満**につながる可能性がある



一般的には、**1日に200kcal程度が適量!**

※減量を考えている場合は、間食も含めて調整が必要

※ただし、糖尿病などの疾病がある方は主治医にご相談を

スナック菓子  **や飲み物**  **を間食として選ぶ場合**



炭水化物と脂質が多く高カロリー。少量を小皿に入れて食べる、小袋のものを食べる。

コーヒーでも砂糖やミルクが入っているものはカロリーがあるので注意。

大切なのは、食べ過ぎないように回数や量を減らす、1日の栄養素の不足を補う種類を選択すること!!

☆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。



希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

