



栄養課ニュース



今年も残り1ヶ月となりました。年末年始は普段より食べる量が増え、お酒を飲む機会が多くなる時期です。年始に後悔しないような生活を送りましょう！

① **食べ過ぎや飲み過ぎに注意し、腹8分目の心がけを**
長時間食事の席に座っていることが多くない、知らず知らずのうちに食べちゃっていた…なんてことも。



② **食事のバランスを考えて食べよう**

おせちやお餅などを食べることが多いお正月は主食や主菜に偏りやすく、**野菜や海藻類が不足してしまいます**



③ **日頃の生活リズムを崩さない**

就寝時間や起床時間が遅くなると生活リズムが崩れがちです。家の中にこもっていると体内時計が狂ってしまうため、**1日1回は外に出て太陽の光を浴びましょう。**



良いお年をお迎え下さい！



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。

