



栄養課ニュース



桜が綺麗な季節となりました。皆様お元気でしょうか。4月は何かとバタバタする時期ですが、忙しい季節でも朝食はしっかりと食べて元気に1日をスタートしましょう！！



◎朝食を食べないと、どんな影響が出るのか？

- ・集中力の低下
- ・イライラする
- ・体脂肪が蓄積しやすい
- ・昼食や夕食のまとめ食い
- ・おやつを食べ過ぎてしまう

◎朝食の効果とは？



①1日の活動の準備

朝食を食べる



消化管が動き出す



熱を上昇させ、1日の活動を始める



②エネルギー源や栄養素の補給

→就寝中に失われた分と午前中に使う分の補充



③便秘の予防



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。

