



栄養課ニュース



10月になり過ごしやすい季節になりました。秋といえば食欲の秋ですね。この時期はおいしいものがたくさん出回りますのでくれぐれも食べ過ぎには注意しましょう。

食欲の秋を健康に過ごすには？

☆日常生活の中で**身体を動かす**ことを意識してみましょう



☆**早食いは厳禁**です！食事は普段よりも**5回多くかむ**ことを心がけましょう

☆季節のお野菜をたっぷりと食べ、**薄味で素材の持ち味**をいかしましょう



☆一日3回の食事は**適切な時間**に取りましょう



☆**腹八分目**を心がけて食欲の秋を楽しみましょう

☆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。

