



# 栄養課ニュース



元気に意欲的に毎日を過ごすには、食事が大切です。  
しっかりと食べ低栄養を予防しましょう



低栄養予防には・・・



★1日3食規則正しく

★魚・肉・卵などのたんぱく質は毎食食べる



★量を食べれない時はご飯よりもおかず中心に



★10の食品群をチェックしてみよう！！



合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく」👉👉

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう



いも



たまご



だいずせいひん



くだもの



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉



## ☆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。

