

栄養科だよ！



早いもので、師走となりました。
みなさんはどんな1年を過ごされましたか？

平成 29 年 12 月 1 日発行 第 296 号
発行 栄養科

ぽっかぽっかぞうすい膳



11月7日、からだもこころも温まるぞうすい膳を皆様にお出ししました。とろとろの卵と蟹が入ったぞうすいは、風味もバッチリ！しっかり食べて、寒さに負けないからだを作りました。

あゆみ病棟

リハ科&栄養科のコラボ企画★調理訓練！第2弾

今回のテーマは、スタミナ丼！塩分控えめ、野菜たっぷりのスタミナ丼でした。お肉を焦がさないように絶妙な焼き加減で、大成功！待ちに待ったスタミナ丼を頼張る姿を拝見し、私たちも嬉しくなりました。



焼き加減バッチリ！

11月17日、栄養相談教室を開催しました。

テーマは、**メタボリックシンドローム**です！

◆なぜメタボが悪いの？

心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす、**動脈硬化**のリスクが高くなるためです。

◆生活習慣を見直して、脱メタボ！

- ・肉より**魚**を食べる頻度を増やす。
- ・野菜、海藻、きのこのおかずを毎食しっかり食べる。
- ・野菜から先に食べる。ゆっくりよく噛んで食べ過ぎを予防する。
- ・食べたら動きましょう。



食後30分～1時間後の運動は血糖値を下げる運動にはおすすめ。
(息が少し上がって、会話ができる程度の運動が◎)

内臓脂肪を増やさない・減らすために、
できることから始めてみましょう！

12月の栄養相談教室のご案内

テーマ【**サプリメントは本当に効くの？**】

～あなたは無駄に服用していませんか？～

日時：12月15日（金）14：30～15：00

場所：北福島医療センター



1階オーチャードホール

★**無料**です！お気軽にお越しください。

12月25日は、**クリスマスティー**です！

どうぞお楽しみに。