

9月 栄養科だより



芸術の秋！読書の秋！スポーツの秋！食欲の秋！

平成30年9月1日発行 第305号
発行 栄養科

あなたは、どんな秋がお好きですか？

ひかり病棟

病棟イベント

あゆみ病棟



甲斐 Dr.オーナーの
かき氷機『スワン』
をお借りしました。

自分で削った氷は、
日本一うまい！！
これは天然氷か！？



頭を動かしながら手と
足を動かす！！
リハビリ木皿先生がピ
ンパン指導します！



認知症予防の食事
について栄養教室を
開きました。



栄養ワンポイント アドバイス

果物の良いところ・ビタミンA・E・C、ポリフェノールが



多く**抗酸化作用**が期待できます。

・**食物繊維**が多く**便秘予防**に効果的。

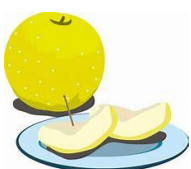
食べすぎ注意



・食べ過ぎると**中性脂肪**が増えたり

太ったりする原因になります。

上手な食べ方



・午後**3時以降**は控え、**日中の活動**

量の多い時間帯に食べましょう。

・**適量**(りんご・梨 1/2 個、柿 1 個、

巨峰なら 10 粒まで)にしましょう。

8/17 冷やしぶっかけうどん提供



うどんも美味しか
ったけど、スイカが
甘くて美味しかっ
たわ〜♪

冷やしたうどんの上に、肉そぼろ・錦糸たまご・万
能ねぎ・紅ショウガをのせて、暑い夏をふきとぼそ
う！いただきます！

一來月の栄養相談教室のご案内

日時：平成30年9月21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

内容：よく噛めない方・むせる方のために

～食生活を見直して、

ばくばく美味しく食べましょう～

*参加費は、無料です。是非おこしく下さい。