



栄養科通信

2017年6月13日

生活習慣病の集団栄養指導を行いました。

カロリー制限食の試食



1食500Kcal前後、塩分約2gに抑えられたお弁当を3種類用意して実際に召し上がっていただきました！

塩分0.8gのお味噌汁。ご自宅のもの
と比べていただきました！



✿ごはん

✿かれのい生姜煮

✿キャベツとハムのオイスター炒め

✿味噌汁



✿赤飯

✿牛肉とピーマンの炒め物

✿ほうれん草の煮浸し

✿切り干し大根の梅おかか和え



✿ごはん

✿豚肉の大和煮

✿きんぴらごぼう

✿アスパラの和え物

✿フルーツポンチ



減塩の味付けや1食の目安量を学んでいただきました！



機能回復と機能向上

呼吸法や腰痛を緩和するストレッチなど、
家の中で出来る運動について教わりました。
短時間で簡単にでき、いつも使わない筋力を
動かせるので、機能回復や向上につながります。

《 次回のお知らせ 》

日時：8月8日(火) 14:00~15:00

場所：1F青ブース カウンター前

内容：栄養指導『食事のカロリーを知ろう』

運動指導『有酸素運動と無酸素運動』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。

皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 小坂橋 吉野

