

食事や栄養の相談

栄養の専門家によるアドバイスを聞いてみませんか？

当院には管理栄養士が1名在籍しており、栄養の専門家である管理栄養士による患者さまや地域の皆様の健康を考えた栄養相談、食事相談を受け付けております。「バランスの良い食事」とは、人それぞれ違います。

管理栄養士が皆さまの生活習慣について丁寧にお聞きしたうえで、日常生活で実践できる一人ひとりに合った食生活や目標を一緒に考えさせていただきます。

管理栄養士へのご相談は、どなたでもご利用いただけます。

健診後の食事指導や生活習慣の改善が必要な方、食事や栄養などの見直しを考えておられる方、ちょっと食事や健康のことが気になる方。

ぜひ、お気軽に病院スタッフまたは主治医に「栄養相談を受けたい」と、お声かけください♪



ご相談にはご予約が必要です

- 予約制……曜日、時間は要相談
- 各回ご相談＝保険適応
- 初回：約30分～
- 2回目以降：約20分～

医療法人仁悠会 辻野病院 栄養科 代表電話番号：072-948-0250

よくご質問されることにアドバイスいたします

こんなときは、どうすれば？



日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と言われています。高血圧が続くと血管の壁が厚くなり、動脈硬化、脳卒中や心不全、糖尿病などを発症しやすくなります。減塩は有効な予防手段です。

家庭でできる減塩方法は？

- ☆出汁を濃いめにとってみましょう。できれば無塩のものを選びましょう。
- ☆汁物は具たくさんにし、汁の量を少なめにしましょう。
- ☆減塩の調味料を取り入れましょう。
- ☆薬味や香味野菜を上手に利用して、調味料を減らしましょう。
- ☆全てを薄くするのではなく、味付けにメリハリをつけましょう。



間食は、気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もありますが、食べ過ぎは、肥満にもつながる可能性があります。回数・量・質を考えて、うまく工夫して間食をとりましょう。

間食やカロリー（エネルギー量）が気になる…

- ☆間食の頻度を減らし、低カロリーのものを選びましょう。
- ☆1日に間食で摂るエネルギー量を決めておきましょう。
- ☆食卓では、ご飯の量を測り、おかず野菜やキノコ、海藻類をしっかり取り入れましょう。
- ☆ゆっくりよく噛んで、**ながら食いはやめましょう。**



まちがったダイエットをしていませんか？

例えば「糖質オフダイエット」。糖質を摂らなければ、見かけ上は痩せたように見えますが、**身体は急速に老化します。**

身体の細胞にとって、糖質はなくてはならない栄養素です。身体の細胞では、糖質から、エネルギーや遺伝子、解毒物質、酸素や二酸化炭素、コレステロールなどありとあらゆる物に作り替えてくれます。

糖質の摂取目安は、1食の約半分（エネルギー比率）。正しい食事と適度な運動で適正体重の維持は十分可能です。



食事や健康のお悩みは皆さんそれぞれ違うものです。一人ひとりのニーズやお悩みに合わせた栄養相談・栄養指導・カウンセリングを行っております。