

# 栄養通信

## 生活習慣を見直してみよう



冬の寒さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。  
4月に新生活が始まり1か月が過ぎました。新生活と同時に今までの生活習慣を見直して健康な体を作りましょう。

### 毎日体重を記録しましょう。

エネルギーの摂り過ぎや、生活習慣を省みるためにも自分の体重を常に把握しておくことは大切です。体重を測る習慣を身につけましょう。



### エネルギーの摂り過ぎに気をつけましょう。

アルコールやお菓子は少量でも高エネルギーのものが多くあるので上手につきあっていきましょう。お菓子は片方の手のひらに軽く乗る量を目安に食べましょう。

[1日の適正量]

例)

アルコールの場合

ビール・・・中ビン一本(500ml)

日本酒・・・一合(180ml)



お菓子の場合

クッキー・・・2枚

ポテトチップス・・・5~6枚程度



### 適度な運動をしましょう。

今回は歩く時の理想的なフォームを紹介します。

- 1 胸を張りましょう。
- 2 肩の力を抜きましょう。
- 3 背筋を伸ばしましょう。
- 4 視線は遠くにし、あごを引きましょう。
- 5 脚を伸ばしましょう。
- 6 腕は前後に大きく振りましょう。
- 7 歩幅は広くとりましょう。
- 8 かかとから着地して歩きましょう。



### 禁煙を実行しましょう。

禁煙の習慣はがんになりやすくするためだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患のリスクを高め、さまざまな病気の引き金ともなります。

健康な体づくりのために禁煙は欠かせません。



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

