

「栄養相談」を受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、
私たちは、その方に合った食事の摂り方を具体的に
わかりやすくアドバイスできるよう心がけています。
ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。
(但し、保険に規定された料金は発生いたします)



柴本内科循環器科 管理栄養士より

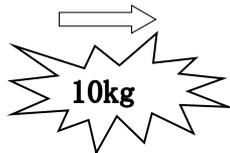


『〇〇の秋』と言いますが・・・

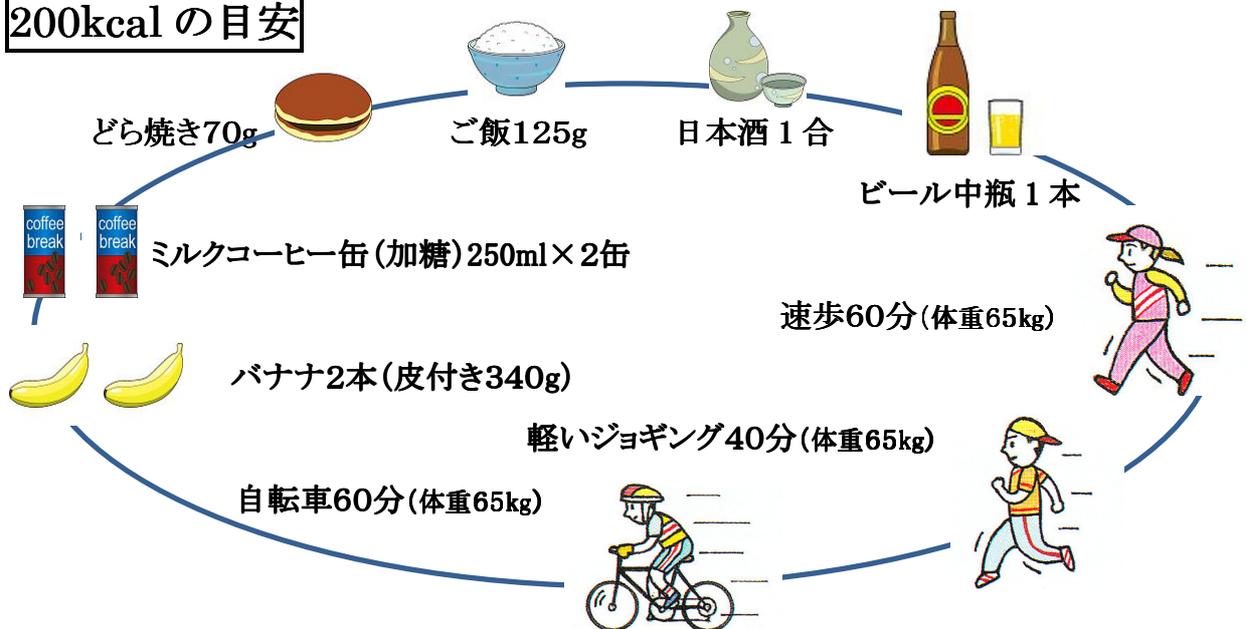
秋といえば、「食欲の秋」とよく耳にしますが、ついつい食べ過ぎていませんか？

1日200kcalを毎日、いつもより多く取り過ぎていると・・・

1年後には、約10kgも体重が増えることになります。



200kcalの目安



今年は「食欲の秋」と「スポーツの秋」を楽しみたいですね。
糖尿病や腎疾患、心疾患などの心配がある方は、
主治医に相談して運動を始めてください。

