



バランスの良い朝食を食べましょう！

朝食を食べることは毎日元気に過ごすために欠かせません。今回は赤・黄・緑の食品を取り入れたバランスの良い朝食について紹介したいと思います。



朝食を食べるメリットは??

- ①エネルギーが作られ集中力が高まります。
- ②体温が上昇し、体が目覚めます。
- ③お腹が刺激をうけ、排便がスムーズになります。

赤の食品

(血や肉や骨となる)

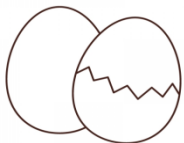


肉

魚



卵



牛乳



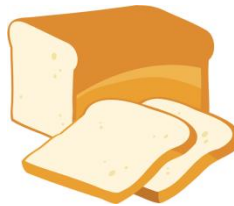
黄の食品

(熱や力になる)



ごはん

パン



麺類

緑の食品

(体の調子を整える)



人参

ピーマン



トマト



レモン



このような赤・黄・緑を取り入れた献立を心がけましょう。



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

