

# 4月

# 栄養科だよ！

心地のよい風が吹くようになり、いよいよ春本番となりました！

お花見しながら散歩をして、身体を動かすのもいいですね♪

令和6年4月1日発行  
第368号 栄養科

## 3月の行事食紹介

### 3/3 桃の節句 ひな祭り

春の訪れを感じてもらえるよう、ちらし寿司の桜でんぶやさくら餅で春色に仕上げました！患者様からは、「ピンク色が春を感じられて良いです！見た目も、味も良く、最後まで楽しめました。」と好評でした♪



## 春到来！新しい季節を機に**食習慣の見直し**をしませんか？！

外食の注意点は？

バランスのいい食事  
って何だろう？

最近、腸活が流行っている  
けれど、このやり方で  
私に合っているのかな？

健診でコレステロール値が  
引っ掛かってしまった！



最近、食事量が減ってきて  
体力がなくなってきた気がする

血糖値をよくしたいけど、  
薬は増やしたくない…  
どんな食事をすればいいの？



化学療法後の副作用がつかくて、  
ごはんが食べられない  
体重も減ってきてしまった…

## お悩みの方へ**栄養指導**を実施しています！

管理栄養士が一人一人の生活スタイルに合わせた食事のアドバイスを行います。

一緒に食習慣を見直してみませんか？ご希望の方は管理栄養士までお気軽にご相談ください。

※当院へ通院、入院している方が対象となります。