

秋・冬号のトピック **体重増加**

秋から年末年始は体重が増えやすい季節です。
食べ方を工夫して、旬の味覚を楽しみましょう♪



きのこなどの野菜や海藻から食べる
⇒食物繊維で血糖値の急上昇を防ぐ



間食は果物へチェンジ！

⇒かきやりんごで甘み＋ビタミンをプラス



温かい汁物で満足感アップ

⇒具たくさん味噌汁やスープで食べすぎを予防

秋冬の肌寒い空気を感じながらの散歩は、心も体もリフレッシュできます。
体重増加予防に、毎日の運動を習慣にしましょう♪

**外来栄養食事指導のご案内**

治療の一環として食事療法が必要な方には、医師の指示に基づき栄養食事指導を行っています。

＊対象疾患

腎臓病、糖尿病、脂質異常症、痛風、心臓病、高血圧、
高度肥満、小児食物アレルギー、嚥下機能障害、低栄養 など

＊どんなことをするの？

管理栄養士が一人ひとりの病態に応じて、
患者さまやご家族さまの食生活や生活スタイルに寄り添い、
実践できる食事療法のコツをお伝えしています♪

ご案内可能日時

曜日	月～金
時間帯	9時～15時30分
所要時間	初回 30分
	2回目以降 20分

ご希望の方は外来診察時に**主治医へ**ご相談ください♪



LINE公式アカウント

お友達登録を
お願いします♪



えいようだよりは
← 栄養科HPから
ご覧いただけます！

HPでは裏面も
ご覧いただけます♪

秋の味覚

実りの秋は、体にやさしい旬の食材が豊富にそろう季節です。
栄養たっぷりの秋の味覚を、毎日の食事に取り入れて健康づくりに役立てましょう♪



さつまいも

食物繊維
⇒便秘改善効果



きのこ

ビタミンD
⇒骨を丈夫にする



ぶどう

ポリフェノール
⇒疲労回復効果



さんま

EPA・DHA
⇒生活習慣病予防



くり

カリウム
⇒むくみ予防



かき

ビタミンC
⇒風邪予防

Point!

食べすぎには注意しつつ、秋の味覚を楽しみましょう♪



CHECK!

おすすめの食べ合わせ



鮭 × きのこ

ビタミンD
× カルシウム
骨を丈夫に♪



さつまいも × ごま

食物繊維
× 良質な脂質
便秘改善に♪

参考文献

農林水産省:旬の食材と栄養ガイド2023年/日本食品標準成分表2023（文部科学省）
/厚生労働省 e-ヘルスネット