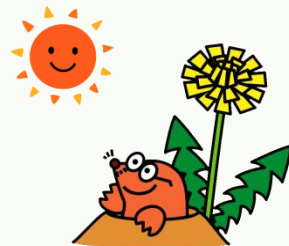


Toyonaka AYAトーク 開催しました



令和5年10月17日(火曜) 13時30分~14時30分

ミニ講座 「毎日のごはんはどう選ぶ? どう食べる?」

当院管理栄養士による講座を開催しました。

今月は食事について当院管理栄養士にお話してもらいました。

バランスよく食べようと意気込むとハードルがあがってしまうと思いますが少しの工夫で減塩できたり、栄養が摂れることを教えてもらいました。せっかくなので一部みなさまにご紹介します😊

- ・みそ汁などの汁物は具沢山にして汁を減らす。
- ・ドレッシングは上からかけるのではなくディップにする。
- ・毎食1皿だけでも野菜を心掛ける。
- ・一から作るのではなく惣菜や冷凍食品、加工食品に食材をプラスする。
- ・ざるうどんにサラダチキンやカット野菜を追加、市販のマスターソースに野菜などの素材を追加。
- ・1週間で帳尻合わすぐらいの気持ちで!

参加者の方からはこんな質問が↓

育ち盛りの子ども達にプラスアルファで食事の準備するのが大変、何か良い方法は?

A. 足りない分は簡単なものを自分たちで作ってもらう、冷凍食品などを買っておき自分たちで温めてもらう!!

食事は大切ですが食事がストレスにならないよう頑張りすぎず、上手に手を抜きながら毎日過ごしましょう♪



30代、40代のがん患者さんであればどなたでも参加可能です。
皆様のご参加お待ちしております。

