

## 出前講座のご紹介とご報告

栄養管理室

七尾病院 栄養管理室では生活習慣病予防や高齢者が元気を保つための『栄養・食事(調理実習)』に関する講座を行っております。

食生活の乱れは、糖尿病や高血圧、脂質異常症、痛風など多くの生活習慣病を引き起こす原因ともなり、また高齢者に於いては健康寿命の低下を招くこととなります。食習慣の問題を見つけ、日々の食事を見直し、生活習慣の改善により健康的な毎日が送れるように管理栄養士並びに調理師より講義させていただきます。

本講座は、身近な生活習慣病をあげて、興味のあるテーマに的を絞っていきます。生活習慣病の予防のために気を付けることはいろいろあります。食事を中心に予防できる話や、更に具体的な献立は調理実習を通して楽しく進めていきます。

良い食生活は決して難しいことではありません。正しい知識を身に付け、ご自分の食生活を見直すきっかけにしてください。



平成 25 年実績

平成 25 年 6 月

場所：七尾市矢田郷公民館

演題：「高齢者向きに手軽にできる簡単レシピ紹介」 講義:管理栄養士

平成 25 年 7 月

場所：七尾市御公民館

演題：「高齢者が元気を保つ栄養管理」 講義：管理栄養士

平成 26 年 1、3 月

場所：七尾市能登島健康センター

演題：「減塩のための工夫」 講義：管理栄養士 調理実習：調理師

