

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

5月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	17(金)	2:00~ 2:30	小林諭医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	10(金)・31(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	15(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	13(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	20(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

低栄養を防ぎましょう

前回のテーマ「低栄養」について、今回はその対策をお伝えします。日々の食生活に気をつけていくことで、低栄養を予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。

効率的な栄養の摂り方



☆ 3食欠かさずとる

食欲のない時でも、レトルト食品や果物、デザート類を少しでも食べ、欠食を防ぎましょう。空腹を感じてから摂る食事は不規則になりがちです。おおよその時間を決めるのもよいでしょう。

☆ たんぱく質が豊富な食品を積極的にとる

【肉・魚介類】 肉と魚は1:1をめやすに 【卵】 1日1個をめやすに

【乳製品】 牛乳コップ1杯を習慣に 【大豆製品】 豆腐なら1/6丁、納豆なら1パックをめやすに

☆ 食欲がないときはおかずを先に食べる

☆ 食事の回数を増やす

「小食」「食事に時間がかかり疲れる」という場合は、一回の食事の量を減らし、食事の回数を多くすることも有効です。間食を取り入れるものよいでしょう。

☆ 栄養補助食品を活用する

食事量が少ない場合は、栄養補助食品(ゼリーやドリンクタイプなど)をとり入れて、不足した栄養を補うことも有効です。栄養補助食品は、薬剤師のいる大型薬局やかかりつけの調剤薬局、スーパーなどで販売しています。

～診察医変更のお知らせ～

見立・虫崎・北小浦・黒姫地区は、4月から新しく こばやし 諭 **小林諭医師**が担当になりました。

よろしくお願ひします。

程先生、2年間ありがとうございました。