

☆食事やダイエットの相談☆

栄養士は運動量と食事量のバランスを考えながらダイエットの相談に乗ったり、患者さんやご家族の環境に合わせた毎日の食事について一緒に考えていきたいと思っています。

コンビニでの惣菜・弁当の選び方から、レンジだけで手軽にできる簡単料理、生活習慣病等の病気への対応等、主治医を通じてご依頼ください。

早食い対策の例

- ・食事を小さなスプーンで食べ、1回に口に入れる量を少なくしてみよう
- ・1回口に入れたら、30回以上噛んでから飲み込もう
- ・竹の子、レンコン、スルメのように噛まないで飲み込めない食材を混ぜてみよう
- ・野菜は大きく切り、よく噛まないで飲み込めないようにしよう
- ・食べる時、各料理の甘味、塩味、苦味、辛味、旨味、香り、かたさ、口当り、のどごし等について、グルメレポーターになったように批評してつぶやいてみよう。

