

ぜひ皆さんに
知ってほしい！！



ちょこっと

病院スタッフによる

市民医学講座



病院職員から、市民の皆さんに
知っているとちょっと役立つ
情報をお届けします。

当院の **栄養サポートチーム**

専任看護師 より

栄養サポートについての

情報をお伝えします。



必要な栄養素 5つの

「炭水化物」

からだのエネルギー源になる

「タンパク質」

筋肉・骨・血液・内臓などをつくる

「脂質」

細胞を作ったり、効率のいいエネルギー源になる

「ビタミン」

からだの調子を整え、生命維持に欠かせない

「ミネラル」

骨・血液などを作り、筋肉や神経の伝達に関わる



5つの栄養素を
バランスよく
摂りましょう



炭水化物

エネルギーになる

脂質

タンパク質

からだの組織を作る

ビタミン

ミネラル

からだの調子を整える

そうは言っても…

食事に
制限が
ある

量が食べられ
ない

急に体重
が減った

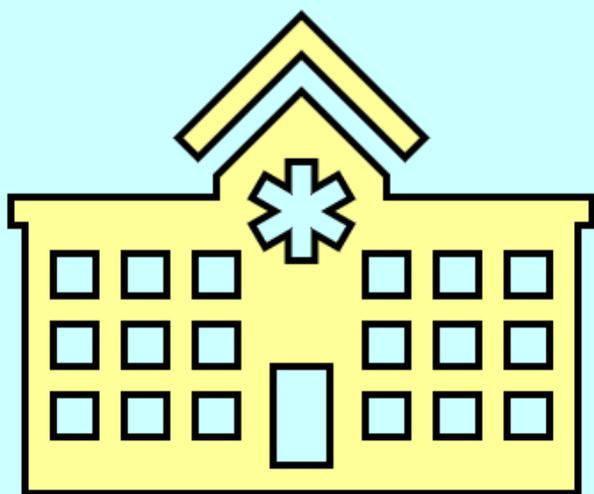
うまく
飲み込め
ない

何を食べたら
いいか
わからない

などなど

それぞれの
食べられない理由や
栄養に関連した悩み
があるかも…

お心当たりのある方は
お話ください



お話を聞いて
栄養管理が必要な方には
食事指導などの
栄養サポートが
行われます

栄養のこと・・・



声に出していただけたら
力になれることが
あるかもしれません



個別指導

集団指導

