

# あなたの食生活は大丈夫？

栄養管理室 大西 陽子

地域に密着した医療を目指して



問い合わせ先  
岩美病院 事務局  
☎73-1421

**食べ過ぎ**  
◎お腹が常に満腹↓だらだらと食べ過ぎていませんか？いつ、どこで、だれと、どれくらい食べたか飲んだりしたか覚えておき、頭の中で整理しておきましょう。記録をつけると更にいいかもしれません。



## こんなことに注意！

◎お腹が常に満腹↓だらだらと食べ過ぎていませんか？いつ、どこで、だれと、どれくらい食べたか飲んだりしたか覚えておき、頭の中で整理しておきましょう。記録をつけると更にいいかもしれません。

年末年始はどのように過ごされましたか？クリスマス、忘年会、お正月に新年会と行事

**宴会**  
◎宴会や外食の機会が多い↓飲酒量や食事は1週間平均で適量になるようにしましょう。宴会の前後は休肝日にしたり、低カロリーのお食事をしたりしてメリハリをつけましょう。



**早起き**  
◎夜更かしをして、朝は寝坊する↓早寝早起きの習慣を。朝起きる時間を決めて、朝食はきちんと食べましょう。夜食や夜遅い飲食、食後すぐ寝るといった夜型生活は肥満の温床。



**テレビを観ながら**  
◎テレビを観ながらだらだら食べ続ける↓目につくところに食べ物を出さなければなしにしていますか。無意識のうちに食べすぎの原因に！



管理栄養士は医師の指示により栄養食事指導をおこなっています。食事療法がわからない、続かない等で栄養食事指導の希望がありましたら主治医にお申し出ください。



**ズボンのサイズ**  
◎体が楽なので、ゆったりとした服で過ごす↓ウエストのゆるいスカートやズボンは食べ過ぎに気付かないこともありますよ。



**適度な運動**  
◎すぐ手の届くところに必要なものがそろっている↓特別な運動をしなくても、日常生活の中でこまめに体を動かすことが大切です。



## 病院敷地内全面禁煙のお知らせ 平成26年4月1日より実施します

当院では、これまで館内禁煙を実施してきましたが、皆さまの健康をサポートするという病院の社会的使命から、これを一歩進めて

**病院敷地内全面禁煙を  
平成26年4月1日（火）より実施**いたします。

皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

病院長