

平成 22 年度

食生活相談のお知らせ

最近、血糖値やコレステロール値、血圧が高くなってきたな、このままで大丈夫かな・・・と感じている方、普段の食事をちょっと見直してみませんか？

那須烏山市では、みなさんが食生活を見直すためのお手伝いができるよう、個別で食生活相談を実施しています。ぜひ気軽にお問い合わせください。

【期 日】 毎月 第1・3月曜日 保健福祉センター(南那須) 相談室
第2・4月曜日 烏山庁舎 市民室
(ただし、祝祭日は除く)

| | 保健福祉センター | | 烏山庁舎 | |
|---------|----------|-----|------|-----|
| | 5日 | 19日 | 12日 | 26日 |
| 4月 | 5日 | 19日 | 12日 | 26日 |
| 5月 | 17日 | 31日 | 10日 | 24日 |
| 6月 | 7日 | 21日 | 14日 | 28日 |
| 7月 | 5日 | | 12日 | 26日 |
| 8月 | 2日 | 16日 | 9日 | 23日 |
| 9月 | 6日 | | 13日 | 27日 |
| 10月 | 4日 | 18日 | | 25日 |
| 11月 | 1日 | 15日 | 8日 | 22日 |
| 12月 | 6日 | 20日 | 13日 | 27日 |
| 平成23年1月 | 17日 | 31日 | | 24日 |
| 2月 | 7日 | 21日 | 14日 | 28日 |
| 3月 | 7日 | | 14日 | |

【時 間】 予約制となります。5日前までにご連絡ください。

※相談時間は概ね1時間、訪問によるご相談も行っています



【申し込み・問い合わせ先】

那須烏山市 健康福祉課 健康増進係 Tel. 0287-88-7115

裏面の食事記録表をご記入ください。

食事記録票

氏名 _____

短時間でわかりやすくご説明するために、普段のお食事と運動についてお知らせください。下記にご本人が食べた記録をできるだけ詳しく記入し、相談日にご持参ください。

| 区分 | 1日目 | | 2日目 | | 3日目 | | 4日目 | |
|---|----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|---|
| 期日 (曜日) | 月 日 () | | 月 日 () | | 月 日 () | | 月 日 () | |
| | 内容 | 量 | 内容 | 量 | 内容 | 量 | 内容 | 量 |
| 朝食 (例)：ごはん1杯 食パン6枚切り1枚 (ジャム、バター) 目玉焼き 1個 みそ汁1杯 (じゃがいも わかめ ねぎ 牛乳コップ1杯) | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | |
| 間食 (例)：みかん2個 コーヒー1杯(砂糖・ミルク入り) | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | |
| 昼食 (例)：天ぷらそば1杯 野菜かき揚げ1個 (玉ねぎ 桜えび 春菊 ねぎ おにぎり小 2個 (鮭・昆布) | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | |
| 間食 (例)：焼きいも 中1本 加糖ヨーグルト1個 | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | |
| 夕食 (例)：ごはん1杯 焼きさんま1匹 大根おろし(ポン酢) ほうれん草のお浸し 煮物 (いか 里芋 にんじん ごぼう) | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | |
| 夜食 (例)：まんじゅう 1個 350ml缶ビール1本 | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | | (時間 :) | |
| 運動 ①体を動かしたこと ②水分補給の飲み物 | (時間 :) ①内容 | | (時間 :) ①内容 | | (時間 :) ①内容 | | (時間 :) ①内容 | |
| | | | | | | | | |
| | ②飲み物 | | ②飲み物 | | ②飲み物 | | ②飲み物 | |