

～令和6年度～



食生活・健康相談のお知らせ



「最近体重が増えたな」「血糖や中性脂肪、コレステロール、血圧が高くなって…このままで大丈夫かな」と健康面で不安を感じている方、普段の食事・生活習慣を少し見直してみませんか？

市では、個人に合った食生活改善や健康づくりのお手伝いができるよう、管理栄養士・保健師による個別相談を実施しています。ご家族の事でもOKです。ぜひ気軽にお問い合わせください。

みそ汁の塩分測定 できます！

ご家庭の汁物（みそ汁、スープ等）の塩分濃度が測れます。汁物の味つけが濃いと、料理の味付けも濃い傾向があると言われてます。

食習慣の見直しのヒントが見つかるかも！

★測定希望の方は…

予約時に必ずお伝えください



イメージ図

相談日 月1回 木曜日に実施

保健福祉センター (田野倉 85-1)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	18日	23日	20日	25日	22日	19日	17日	21日	5日	23日	20日	6日

※烏山庁舎や訪問による相談もできます（要相談）

時間

完全予約制です。1週間前までにご連絡ください。

※相談時間はおおむね1時間



申し込み・問合せ先

那須烏山市 健康福祉課 健康増進グループ TEL 0287-88-7115

裏面の食事記録票を記入し、予約日にお持ちください

食事記録票

氏名 _____



短時間でわかりやすく説明するために、普段のお食事と運動についてお知らせください。

区分	1日目		2日目		3日目	
	月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
	内容	量	内容	量	内容	量
朝食 (時間 :) ①: ごはん1杯(150g) 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 :)	
間食 (時間 :) ①: みかん2個 コーヒー1杯(砂糖・ミルク入り)			(時間 :)		(時間 :)	
昼食 (時間 :) ①: 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 :)	
間食 (時間 :) ①: 焼きいも 中1本 加糖ヨーグルト1個			(時間 :)		(時間 :)	
夕食 (時間 :) ①: ごはん1杯(150g) 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 :)	
夜食 (時間 :) ①: まんじゅう 1個 350mL 缶ビール1本			(時間 :)		(時間 :)	
運動 (時間 :) ①体を動かしたこと ②水分補給の飲み物	(時間 :) ①内容 ②飲み物	(時間 :) ①内容 ②飲み物	(時間 :) ①内容 ②飲み物	(時間 :) ①内容 ②飲み物	(時間 :) ①内容 ②飲み物	(時間 :) ①内容 ②飲み物

