

～令和5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
	13日	11日	8日	20日	10日	7日	12日	9日	7日	11日	1日	7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

※次ページ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。

	1日目		2日目		3日目	
	月 日 ( )		月 日 ( )		月 日 ( )	
	内 容	量	内 容	量	内 容	量
<b>朝 食</b> (時間 : ) ① : 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 : )	
<b>間 食</b> (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 : )	
<b>昼 食</b> (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 : )	
<b>間 食</b> (時間 : ) ① : 焼きいも 中1本 加糖ヨーグルト1個			(時間 : )		(時間 : )	
<b>夕 食</b> (時間 : ) ① : 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 : )	
<b>夜 食</b> (時間 : ) ① : まんじゅう 1個 350ml 缶ビール1本			(時間 : )		(時間 : )	
<b>運 動</b> (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

