

# “熊循”栄養科だより vol.7

H26年 11月

## “御幸さわやか健康ウォーク”にて 栄養相談を行いました

11月15日に御幸校区の健康ウォークが開催されました。熊循では健康相談ブースを設け、校区の皆さまに栄養相談を行いました。

まずは当院と同じ塩分濃度(0.6%)のみそ汁を試飲していただき、ご家庭のみそ汁と比べて「濃い」「同じくらい」「薄い」を判定していただきました。

「濃い」または「同じくらい」と感じた方は薄味に慣れているか、ご家庭で減塩に取り組まれている方と推測され、「薄い」と感じた方は日頃濃い味付けに慣れていると推測されます。

みそ汁チェックの結果、御幸校区の皆さまは、減塩を心がけているご家庭が多いようでした。

「薄い」と感じた方も2割ほどいらしたので、これを機に減塩に取り組まれてはいかがでしょうか！？

また、管理栄養士により皆さまの適正体重や適正エネルギー摂取量を計算し、一日に摂りたい野菜の量を確認して、個別に栄養相談を行いました。

当院の糖尿病食の展示もしており、興味深くご覧になっていました。



みそ汁チェックの結果



管理栄養士による個別相談



糖尿病食(1日1600kcal)の展示



“熊循”コーナースタッフ  
一丸となって取り組みました



清涼飲料水に入った砂糖の量の展示  
(エネルギー量を上白糖に換算)  
「えっこんなに!？」と衝撃を受ける方も多くいらっしゃいました。



“熊循”栄養科は、これからも地域の皆さまの健康のお役にたてるよう頑張ります！