

健

康

新

聞

2014年4月号
新聞係発行

特集 春の選抜高校野球！

今年九州代表として沖縄から2高校甲子園に行きましたが、残念ながら美里工業は初戦敗退、沖縄尚学高校もベスト4進出ならず敗退しました。残念な結果でしたが、冬の厳しい寒さを乗り越え、それにも負けず若い力を爆発させている高校生の姿を見ているとすがすがしい気分になって来ます。春の息吹とともに、皆さんの心にもヤル気が起こったことと思います。

さて、先月も個人栄養指導が行われました。キンザー前健康教室は参加者がありませんでしたので、個人栄養指導の結果を下にまとめます。今回は継続して指導を受けている方が多く、結果が出てきているようでした。栄養師の先生からのアドバイスですが、全体的に野菜不足が目立つようです。参考にして下さい。来月の受講希望者は、受付もしくは院長に申し出て下さい。

3月13日（古川先生による個人指導）

- ・30代女性：全体的に野菜不足で便秘気味。ストレスがあると間食、甘い物を食べてしまう。
→ にぎりこぶし位の野菜を毎食摂るように努力しましょう。炭水化物、甘い物は脂肪に移行しやすいので要注意です。
- ・30代女性（6回受講）：夕食の時間が遅くなった。栄養指導を受け、足のむくみが減った。
→ 野菜を先に食べることを実践している。葉野菜はまだ足りないが、良い生活習慣を継続しているようなので、このまま実践して欲しい。

3月15日（岡田先生による個人指導）

- ・60代男性（4回受講）：毎回勉強になる。今回は麺類が多くなった。
→ 麺類が多いと、炭水化物の比率が上がり、結果としてカロリーも増え、野菜の量が少なくなるので注意が必要。

時間割表

4月17日（木） 健康教室
2時間目給食あり

4月19日（土） 個人栄養指導

栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

いよいようりずんの季節がやってきました。今が一番いい季節です。元気に運動し始めましょう！