

栄養教室開催いたしました

平成22年2月18日神栖済生会病院2階会議室において栄養教室を開催いたしました。

第1回「カリウムの上手なとり方」をテーマとし、当院の管理栄養士からスライドを使った講義を行った後、食品カードを活用し実際に1回分の食事を選びカリウムの量を確認しました。意外な食品に多くカリウムが含まれていたり、新しい発見ができた、参考になったと参加された皆さんからは好評でした。各種パンフレットや栄養補助食品のサンプルも用意し皆さんにお試しいただきました。

第2回「リンの上手なとり方」も開催予定です。多くの皆様の参加お待ちしております。



講義風景

22名の皆様にご参加いただき当院、管理栄養士の講義を聞いていただきました。

メニュー作成

いろいろな食品をカードにし1食分のメニューを考えていただきました。裏面にはカリウムの含有量を記載し、1食分のカリウムの含有量の合計を出してみました。参加者の皆さんもゲーム感覚で楽しく出来たと好評でした。

