

プログラム紹介『栄養プログラム』



みなさんは日々の食事、楽しく召し上がっておられますか？理想の食事ってどのようなものでしょうか？「健康のためにいい食事」「ダイエットできる食事」「バランスのいい食事」などいろいろと意識しながら生活されている方もおられれば、「ストレスがたまるとどうしても食べ過ぎてしまう・・・」「間食がやめられない」など食事の悩みを抱えている方もおられるかと思います。

デイケアでは「食事のこと、栄養のことをもっと知りたい」というニーズにこたえるべく、7月よりありまこうげんホスピタル栄養士と一緒に栄養プログラムを始めました。地域で暮らす利用者の方々に日々の食事について振り返り、より健康的な生活を送れるようになるために必要なことを学ぶのが目的です。

今月は「バランスの良い食事を考えよう」というテーマで行いました。前半は「バランスの良い食事とは？」「バランスのいい食事が必要な理由は？」「5大栄養素の説明とクイズ」などを通じて理解を深めていきました。後半は「食事バランスガイド～あなたの食生活をチェック」をしました。



朝食・昼食・夕食・間食を書き出し「主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物」に分け、食事のバランスの見える化をしました。主食が中心の方、副菜が枠からはみ出るほどたくさんとっている方、菓子パンが多い方、間食が多い方など様々な方がおられ、見える化することでいいところと課題がわかりました。栄養士からのアドバイスもあり、今後の食事に役立てていけたらと思います。

ちなみに9月は「糖分との付き合い方を考えよう（飲料・間食編）」です。これからも栄養士と協力しながらみなさんに役立つプログラムを提供していけたらと思います。ぜひご参加ください。