

栄養指導とは??



栄養指導(相談)は、医師が必要を認めた患者様、患者様本人が希望された場合に医師の指示のもと行っています。

対象病名：脂質異常症、糖尿病、高血圧、心臓病、胃潰瘍、腎臓病など

指導時間：30～60分

指導内容：食事の摂り方について個人個人にあった指導をしています。

指導方法：フードモデルや食品交換表(下写真参照)を利用し管理栄養士が分かりやすく説明します。

場 所：佐世保共済病院
1階 外来指導室



6つの食品グループ



食品交換表



フードモデル

血清脂質

中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$ 又は
HDLコレステロール $< 40\text{mg/dl}$

空腹時血糖
 $\geq 110\text{mg}$

血圧

収縮期 $\geq 130\text{mg/Hg}$
拡張期 $\geq 85\text{mg/Hg}$

腹囲
男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$

『メタボリックシンドローム』って知っていますか？

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪による肥満に加えて、高血糖・高血圧・高脂血症を2つ以上併せ持った状態のことです。

食生活習慣を見直し、しっかり**食べながら**改善点を一緒に考えながら取り組んでいきましょう。