

健康維持のため食事にお悩みの方はどうぞご相談ください

# 栄養相談

血糖値や血圧、コレステロールが高い、体重増加、減少など、さまざまなからだの変化。その大きな要因のひとつに、偏った食生活があります。

自分では気がつかない食生活の問題点を見つけ、あなたにあった献立選びや食事作り、食材の選びかた、食べかた…を管理栄養士がアドバイスします。食事療法で困っている方も、お気軽にご相談ください。

■対象：食事を改善したいご本人 ※御本人がお越しください。御家族も一緒に受けられます。

■持ち物：健診結果・検査結果・1日分の食事メモ（実際に食べたもの）

■相談内容

- 健診結果と栄養の関わりについて説明します。
- 栄養士が食生活状況をおたずねし、改善点をご一緒に考えます。
- 食事療法のすすめ方を具体的に説明します。
- 希望される方は、栄養・食事療法の効果をみながら、継続してご相談ください。

■場所・日時

お住まいの地区に関係なく、日程をお選びいただけます。

場 所	令和5年度開催日	時 間	
伊予市保健センター (伊予市尾崎 3-1)	4月11日(火)	5月16日(火)	9:00~11:30 13:30~16:00
	6月6日(火)	7月4日(火)	
	8月3日(木)	9月19日(火)	
	10月3日(火)	11月7日(火)	
	12月5日(火)	1月15日(月)	
	2月6日(火)	3月5日(火)	
	2月6日(火)	3月5日(火)	
双海地域事務所 (双海町上灘甲 5821-6 番地)	8月18日(金)	11月10日(金)	9:00~12:00
中山地域事務所 (中山町出淵 2 番耕地 138-1)	10月5日(木)	12月14日(木)	9:00~12:00

■申込方法：下記へ電話、または窓口で直接お申込みください。

伊予市保健センター 電話 (089)983-4052 FAX (089)983-5295

◎健診結果が要精検・要医療の方は、まず病院を受診しましょう。その後、必要に応じて個別栄養相談をご予約ください。