

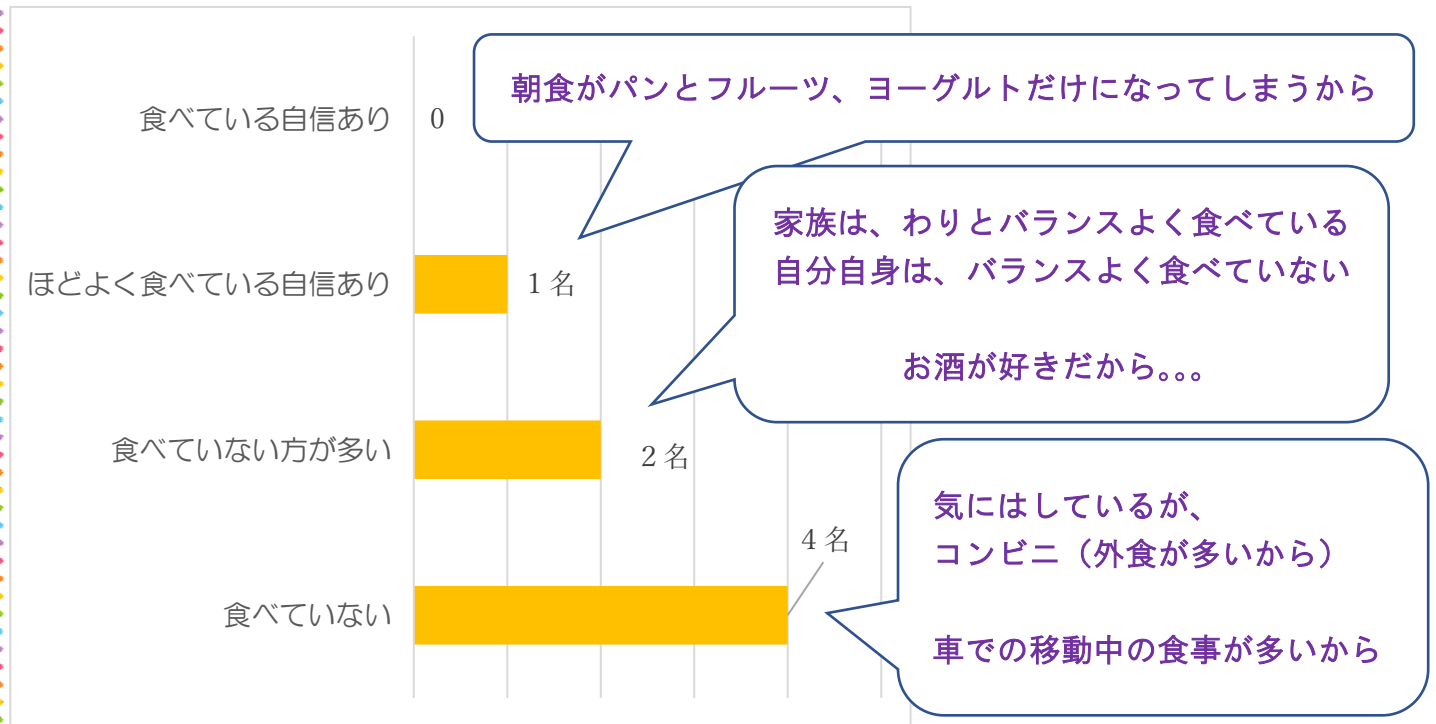
質問！

【湘陽かしわ台病院：認定栄養ケア・ステーションコラム】 よくある質問答えます！ 管理栄養士編

一度は聞かれたことがある質問 第一位！！

栄養士さん、管理栄養士さん、毎日、バランスの良い食事、食べていますか？

委託業者さんを含め、当院に勤務する栄養士・管理栄養士7名に質問しました
『バランスの良い食事を毎日、食べている自信はありますか？』



結果

バランスの良い食事が必要なのは理解していますが、実践はできていないという、..。

皆さんの期待に沿えない結果になりました すみません。

特に、食べていないと思っている食材は、野菜、果物、乳製品でした。

栄養士・管理栄養士に限らず、
バランス良い食事をするのは
難しいですよ

気を付けていることがあります！

1. バランス栄養補助食品を利用している
2. コンビニで買うものは、野菜が入っている商品を選ぶようにしている
3. 1日2回は、野菜を食べるようにしている
4. なるべく果物、乳製品を食べるようにしている
5. めかぶ、わかめ、もずくの酢の物など、海藻類を食べるようにしている

少しでも罪悪感をなくすために、
努力しています！参考にしてください！！

