

## ごあいさつ

まだまだ寒い日が続いていますが皆さんどのようにお過ごしでしょうか？IMSグループ栄養部門では院内業務に限らず病院の外に飛び出して地域の方々への栄養教育にも力を入れています。今回は「地域貢献」についてご紹介させていただきます。

## 地域交流 イベント

### 栄養科と近隣の食品スーパーがコラボ

今回は板橋中央総合病院が近隣の食品スーパーにお邪魔して地域住民向けに健康フェアを開催させていただきました！

### テーマ「長生きイキイキ健康デイ！」

いつまでも元気でいるために、サルコペニア予防の運動と食事について体力測定や食事講座などを行いました。



↑ 講義の様子

#### どのくらい食べればいいのか？

手ばかり法を活用！



肉と魚の厚みは手の厚みと同くらいにしましょう。

#### 1食で摂りたい目安量

- ・生野菜なら両手いっぱい
- ・茹で野菜なら片手にのるくらい



↑ 使用したスライド

実際に1食で食べる量を「手計法」を使って説明。見た目を具体的な枚数や量でお伝えするとよりイメージが付きやすいですね😊



参加者の方々からは…

「自分がどれくらい食べた方がいいのか分かったわ」  
「普段食べてる量は少ないのね」  
「さっそく今日から実践してみます」等々、  
普段の食生活を振り返っていただく機会に繋がったようでした。



その他にも、生活用品販売店の商品とのコラボメニューを考案したり栄養士・管理栄養士の活躍の場は多岐にわたります！各施設様々な取り組みをしていますので気になる方はぜひ病院見学会に参加し質問してみてください！

## NEWS



25年卒向け栄養部門就職説明会が2024年4月13日(土)に開催されます。皆様のご参加を栄養部門職員一同心よりお待ちしております！