

だい かい 第167回 びょういん 病院だより

おおさかしやかい いりょう ふ そくびょういん
大阪社会医療センター付属病院
おおさかしにしなりのちやや ちやうめ ばん こう
〒557-0004大阪市西成区萩之茶屋1丁目11番6号 Tel06-6649-0321 (代表)
かんじゃしえんか ちやくつう
患者支援課 Tel06-6649-0325 (直通)

【ちやうどよいバランスの食生活】

けんこう こころ からだ まいにち しげん ばらんす しよくせいかつ こころ からだ けんこう たも きほん
健康な心と体は、毎日の資源。「ちやうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つ基本
です。みなさんそれぞれに「ちやうどよいバランスの食生活」があるはず。
いっしょ かんが じっせん ひろ
一緒に考えて、実践し、広げてみませんか？

「食事の栄養バランス」について

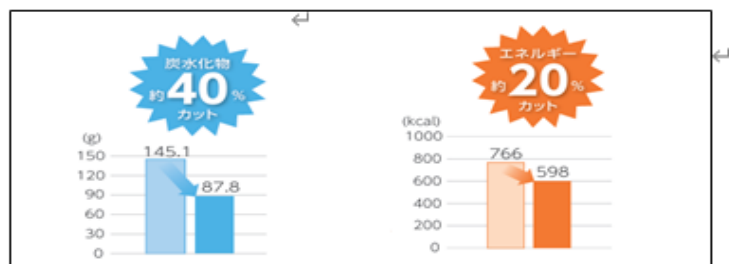
- ✓ やさい た えいようばらんす かんべき
野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧？
- ✓ たんすいかぶつ めん ぱん など せつしゆ ほう
炭水化物(ごはん・麺・パン等)はできるだけ摂取しない方がよい？
- ✓ にち ひつよう えねるぎー かるりー こ た かた よ
1日に必要なエネルギー(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でも良い？

→×たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事！

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーの素になる栄養素。バランスよく摂取することが大切です。
やさい しつ ししつ たんすいかぶつ ばらんす だいじ
野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。

こんな食べ方、していませんか？

なにげ えら めにゆー じつ たんすいかぶつ ししつ
何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？
ばらんす いしき えら かた くふう
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！



※エネルギー・栄養素量は、文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」、「食事バランスガイド」をもとに算出した値。

西成市民館より利用案内 利用日の2カ月前の一日より利用申し込みが出来ます。申し込みは、
来館のうえ、市民館2階の事務所へお越しください。 受付時間 9:00～17:00

	昼の利用 9:00～16:30	夜の利用 17:00～21:00	全日利用 9:00～21:00
講堂 91.8㎡定員80名	1200円	1,500円	2400円
集会室A23.5㎡定員20名	600円	750円	1000円
集会室B14.2㎡定員10名	300円	400円	600円