



令和2年度 「栄養・食事相談」



毎日そして一生のことだから大切にしていきたい食事

食生活で悩んだことはありませんか。

例えば、健康診断で、「血圧、血糖値が高い」と言われたけど、何を食べればいいのか？
子どもの離乳食を始めたけれど、進め方が不安。何を食べさせればいいのか？

「どう気を付けたらいいのか？」
「どう進めたらいいのか？」



上山市では、毎月定例の栄養・食事相談を行っています

糖尿病や脂質異常症、肥満などの生活習慣病を改善したい方、健康的にダイエットしたい方、お子さんの食事のことでお困りの方など気軽にご相談ください。

- 1 日にち **令和2年 4月16日(木) 中止** ・ **5月26日(火)**
6月18日(木) ・ **7月16日(木)**
8月27日(木) ・ **9月16日(水)**
10月15日(木) ・ **11月19日(木)**
12月17日(木)

令和3年 1月21日(木) ・ 2月25日(水)

3月17日(木)

- 2 時間 ① 午後1時30分～ ② 午後2時30分～
 ③ 午後3時30分～



* 個別相談です。 * 1人30分～1時間程度です。
 * 電話で相談日の1週間前までご予約下さい。
 * 普段の食事を教えていただくために、**3日間程度の食事内容**を『食事記録表』にご記入ください。(予約後、送付します。)
 * 朱書きの月の①の時間枠は、糖尿病交換表をつかった食事療法の講習会「糖尿病食事療法のミニ教室」の時間となります。

3 場所 上山市保健センター

お問合せ先/予約先 上山市役所 健康推進課 管理栄養士
☎ 672-1111(内線 155)