

楽しく呼吸ニュース

No. 20

栄養士さんと考える栄養のとり方！！

しっかり栄養とろう

★栄養のとり方のポイント★

痩せている人

- ①十分な栄養をとりましょう
- ②1食で十分とれない場合、補食などで食事の回数を増やしましょう
- ③補食には少量で高カロリーな食べ物を選びましょう
- ④料理に上手に油を利用しましょう

※食品目安は2000Kcalくらい

呼吸器の患者さんはしっかり栄養をとりましょう!!!



お肉は身体に悪い!?

年をとると肉より魚という方も多いのではないのでしょうか？実は肉と魚ではお肉の方が吸収率が良いのです。ほとんど肉は食べないという方はもしかすると蛋白質が不足しているかもしれません。みなさんの日頃からお魚もお肉もバランス良く食べるといいですね★

第21回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



- ☆ 10月11日（金） 14:00～15:30
場所：のざと診療所 ♪体カテストとりハビリ
- ☆ 11月15日（金） 14:30～16:00
場所：姫島診療所 ♪体カテストとりハビリ
- ☆ 11月21日（木） 14:00～15:30
場所：千北診療所 ♪体カテストとりハビリ

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会（準備会）