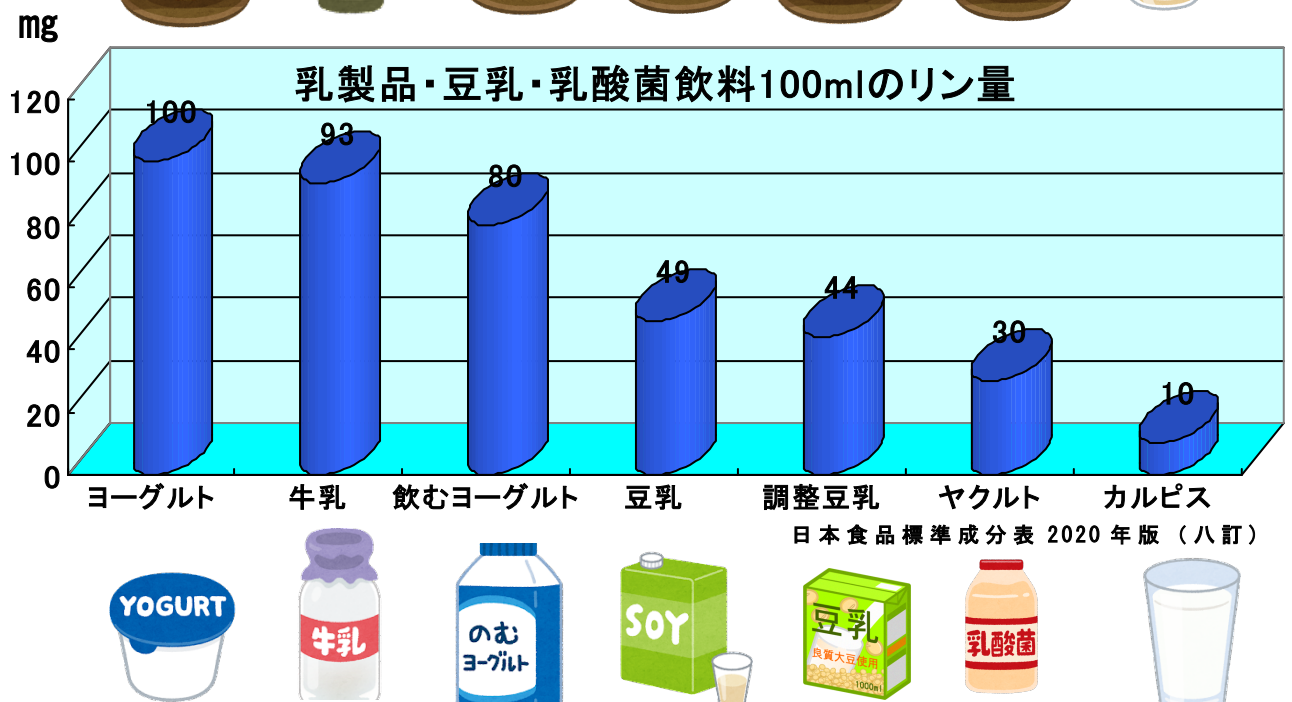
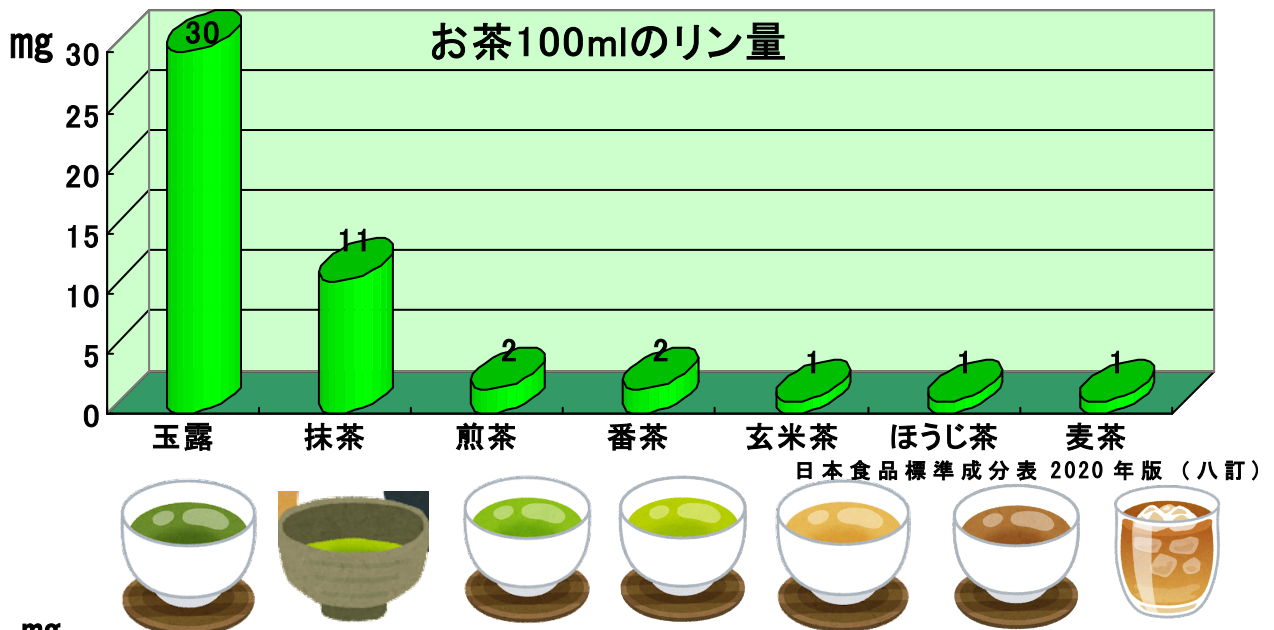


栄養部からのお知らせ

➤ 飲み物のリン量をご存知ですか？

みなさまは日頃どのような飲み物を好んで飲まれていますか？リン含有量により飲む量を加減したり、透析治療がお休みになる週末は、リンの少ない飲み物を選択したりされているのではないのでしょうか？1回に飲む量は少なくとも1日に何度も飲むのがお茶です。今月はお茶と乳製品や豆乳、乳酸菌飲料のリン量を紹介します。



牛乳やヨーグルト、豆乳や飲むヨーグルトはやはりリンを多く含みます。牛乳を使ったミルクココアやカフェオーレやスープ、豆乳を使ったラテなどの飲み物のリンも要注意です。

➤ 栄養相談のすすめ！



新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われています。1度お食事の傾向を見直してみられませんか？

➤ お料理教室のご案内！

3月からお料理教室を再開しました。今回は皆さまがよく利用される電子レンジや調味料を一工夫したお料理を紹介させていただきます。



➤ お料理教室で紹介したレシピをアップしました！

先月は昨年お料理教室で紹介したレシピをアップしました。ご覧になりましたか？まだの方はどうぞご利用くださいませ。💕💕