

メディカルサロンのご紹介

生活習慣病の予防を目的としたメディカルサロンを始めています。

医師、管理栄養士、理学療法士がそれぞれの観点からテーマに沿った講義を行います。

日頃、診察室では先生に尋ねにくい小さな質問や疑問もサロン内では弾んだ会話の一部として飛び交います。



7月の開催時には管理栄養士が皆様の“どれくらい食べればいいの？”の疑問にお答えすべく、食事サンプルを使って実際に食べる量がどのくらいのエネルギー量に相当するのかをご覧いただきました。

普段食べている量を把握することが肥満改善の第一歩。肥満の原因は何かを探してみるといくつかのパターンに分かれます。ごはん大盛りタイプ、おかず大盛りタイプ、間食習慣タイプ、大きく分けてどれに当てはまるか考えるだけでも自分が摂生すべきポイントがわかってきます。

ぜひ一度、自分の体と向き合うためにメディカルサロンへ参加されませんか？