



栄養バランスの取れた食事を心がけ「免疫能」を維持しましょう

新型コロナウイルスに対する予防や治療ができるエビデンス(科学的な根拠)がある栄養素や食品、食事の取り方は、残念ながら未だにありません。ウイルスの感染防止には、密閉、密集、密接を避けることと、十分な手洗いやマスクの着用が推奨されています。これらを守ることを前提に、ウイルスに対する抵抗力を維持、強化させることが大切です。この仕組みを「免疫」といい、免疫システムが正常に機能するためには多くの栄養素が関与しています。これらの摂取が不足になると免疫システムが機能しにくくなり、ウイルスに対する抵抗力は低下します。一方、肥満や糖尿病などの過剰栄養も免疫能の低下を誘発します。したがって、免疫能を維持するには、特定の食品や栄養に偏らず、栄養バランスの取れた食事が大切になります。一度、食生活を見直してみませんか。

(参考：日本栄養士会 新型コロナウイルス感染症について)

生活習慣病の予防・治療のために普段の食生活を見直しませんか

お腹まわりが気になる方、うまく減量できない方、健康にいい食事の取り方がわからない方、一人ひとりに合わせた食事内容をアドバイスします。生活習慣病の予防・治療に欠かせないのが食事療法です。当健診センターでは、健診後にデータに基づき、症状・状態に合わせて管理栄養士がきめ細かな指導を行います。減量をしたい方、食生活が気になる方も、お気軽にご相談下さい。

時間 30分

価格 2,750円(税込)

担当者

多数の資格（病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、腎臓病療養指導士など）を持つ専門性の高いスキルを有する管理栄養士が、あなたの食生活についてアドバイスします。

- [川畑 奈緒（主任管理栄養士）](#)
- [木造 佳那子（管理栄養士）](#)

食事生活相談の特徴

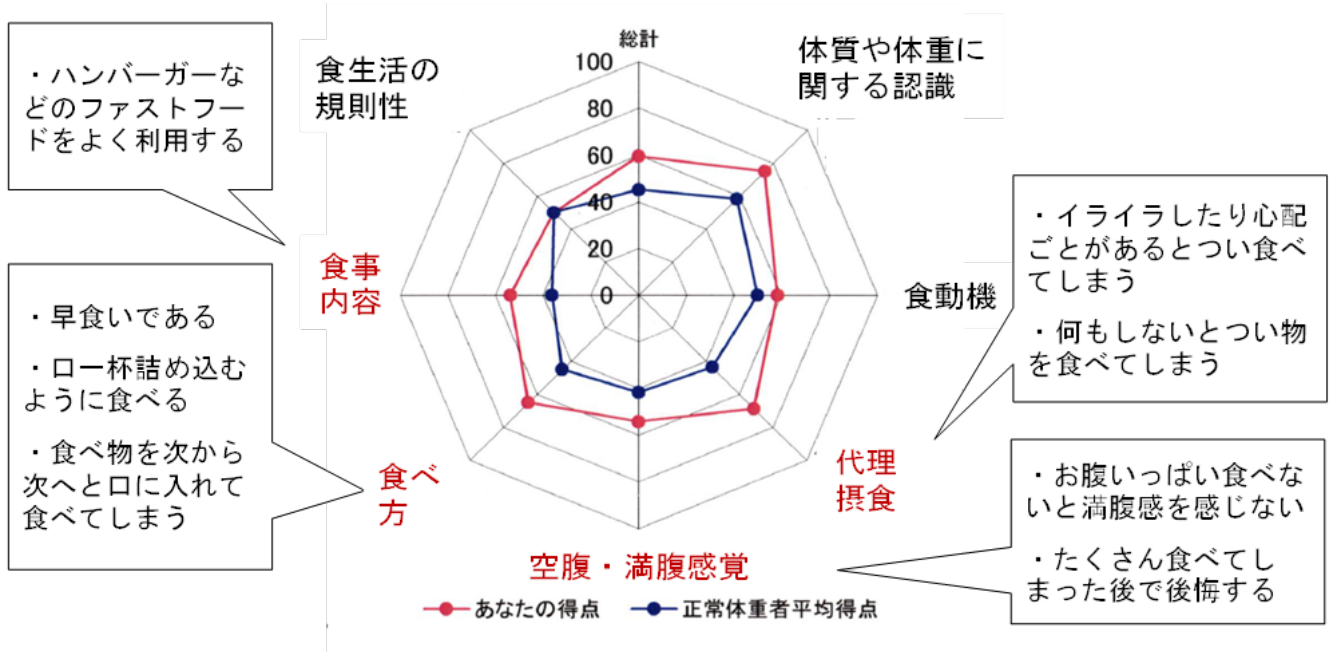
- ① 食物摂取頻度調査法を用いて、エネルギー摂取量や各栄養素のバランスを確認しましょう。



過剰な栄養素、不足している栄養素を知りましょう。バランスよく食品をとれるようにアドバイスさせていただきます。

② 食行動質問票を用いて、食行動の「ずれ」や「くせ」を知りましょう。

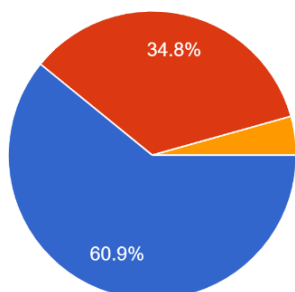
(例)



2020 年度アンケート結果

内容はいかがでしたか

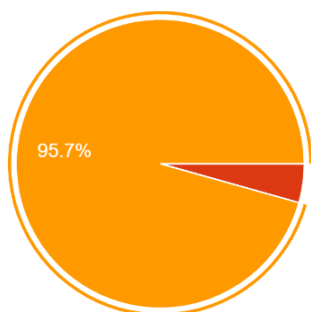
23 件の回答



- とても良い
- 良い
- ふつう
- 悪い
- とても悪い

相談時間はいかがでしたか

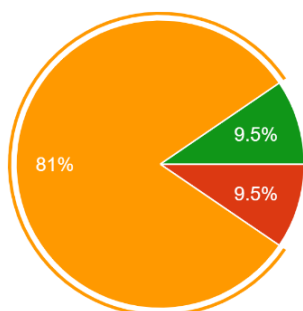
23 件の回答



- とても長い
- 長い
- ちょうど良い
- 短い
- とても短い

価格はいかがでしたか

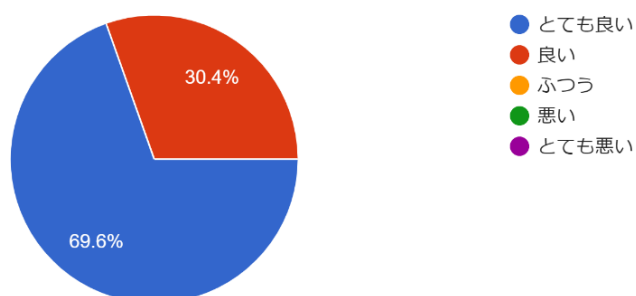
21 件の回答



- とても高い
- 高い
- ちょうど良い
- 安い
- とても安い

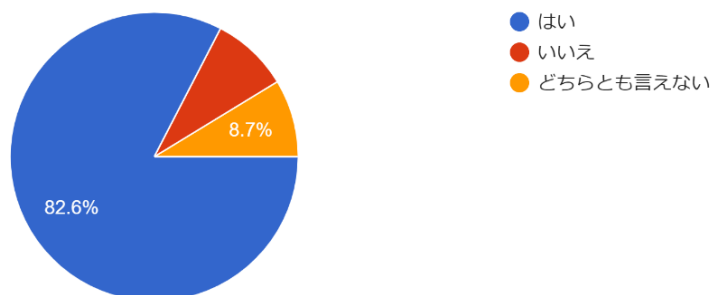
管理栄養士の対応はいかがでしたか

23件の回答



次回の健診時も、受講したいと思いますか

23件の回答



感想の一部抜粋

- ・ とても参考になる内容で、日常生活で実行しています。管理栄養士さんに分かりやすく説明していただきました。ありがとうございます。
- ・ 健診を受けて自分の健康状態が把握され、先生の説明で不足した食事が良くわかりました。今後の生活に役立たせていきたいと思います。
- ・ 昨年病気をしたのですが、自分自身、気を付けていたのに、どこが間違いだったのかわかりませんでした。その点について、聞くことができ、今後に生かします。
- ・ 健康について以前から気になっていました。かかりつけの医者もおらず、またどこに相談していいのかわからなかったため、今回、健診を受けて相談してみようと思いました。自分の体が少しでも良くなるようにがんばりたいです。