

春は新生活のスタートの季節  
この春、浜田を出て、自活、自炊される人も多いのではないのでしょうか？



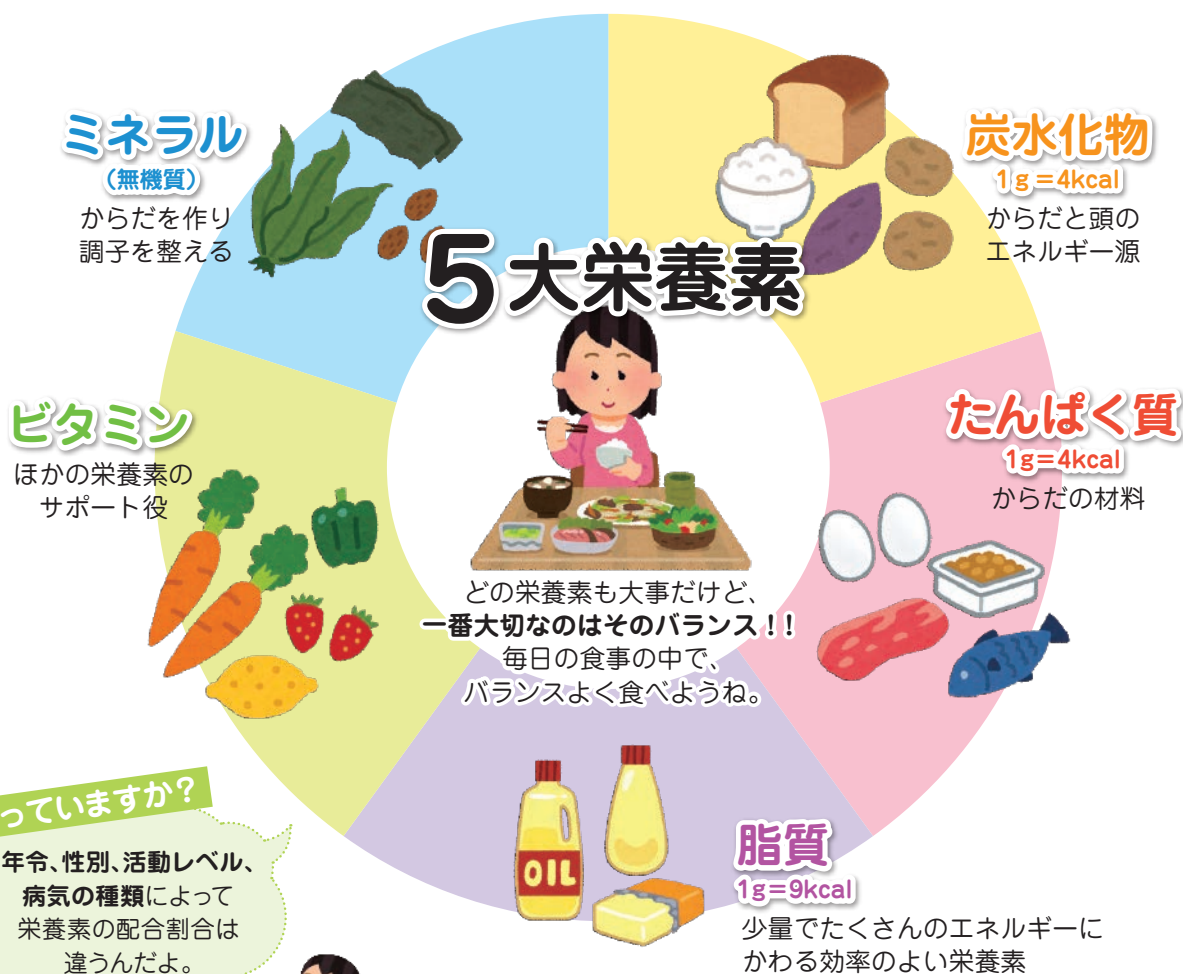
今日  
食べたものが  
明日のあなたを  
つくる！

# えいようの話

私たちが生きていくために不可欠なもの それが**栄養素！！**

栄養素はその働きや性質から5種類に分けられています。

おいしさだけでなく、栄養バランスを考えることもわすれずにね！



知っていますか？

年齢、性別、活動レベル、  
病気の種類によって  
栄養素の配合割合は  
違うんだよ。



## 「食べることは生きること」

「食べること」は生きるために必要であるばかりでなく、  
人間らしい生活(QOL)の質を高めるためにも大切な行為です。

しかし、身体的・精神的な困難さ(肢体、口腔、えんげ、不安等)を抱えている方や  
病気の方などの中には上手に「食べること」が出来ず、十分な栄養が摂取できない方もたくさんいます。

**私たち、管理栄養士はその「食べること」を通して「生きること」をサポートしています。**

お食事で困ったことがあれば、ぜひ管理栄養士に声をかけてくださいね。

食事内容を  
調整します！



「お待ちしております。」