

# 東所沢病院 地域講演会

## 生活習慣病と食事の関係について

生活習慣病は、生活の乱れからなる病気と言われており、特に食習慣と深い関わりがあります。毎日の食習慣を見直し、予防・改善することができます。当日は、次の2点を中心に管理栄養士からお話させていただきます。

### ▼生活習慣病と食事バランスの重要性について

- 一日の食事量はどのくらいか？
- バランスの良い食事とは？

### ▼食事と血圧の関係について

- 塩分にはどんな関係があるのか？
- 自宅で食事を作る場合や、外食時には何を注意したらよいか？

多くの方に足を運んでいただき、お役に立てましたら幸いです。

講師 小泉 莉花 当院・管理栄養士

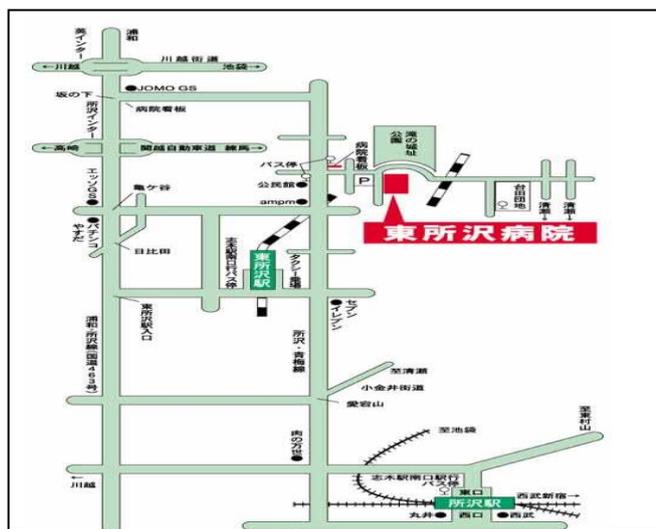
# お気軽にご参加ください

日付 2015年6月20日(土)

14:00開始

場所 1階ロビー

■お問い合わせ：TEL04-2944-2390



医療法人社団東光会

## 東所沢病院

〒359-0013 埼玉県所沢市城 435 番地 1 号

TEL 04-2944-2390 FAX 04-2944-5236

ホームページ

<http://www.h-tokoro.jp/>