

無料

# 栄養なんでも相談

今からでも 食の見直しを!!

ふだんの食生活で困っていることありませんか？



- 食べ物の成分、働きについて
- 料理の作り方、献立
- 生活習慣病（メタボ）予防食
- 介護食（高齢者）
- 離乳食、幼児食
- 自分にあった食事の量などについて



こまった時は**栄養士会へ**

どなたでも OK!!

お気軽にお電話をして下さい。

来所も OK!! (来所時のご予約ください)

管理栄養士・栄養士がアドバイスします。



The Japan Dietetic Association  
**JDA**

社団法人 大分県栄養士会  
栄養ケア・ステーション

一般の方の相談日 毎週水曜日 午前10時～午後3時

妊産婦・乳幼児の相談日 毎週火・水・金曜日 午前10時～午後3時

電話 097-556-8884 FAX 097-556-8921

(裏面もご覧ください。)



# 栄養なんでも相談



## ご 案 内



ふだんの食生活で困っていることはありませんか？  
あなたの食生活についての相談にお答えします。  
お気軽にお電話ください。

### 例 え ば

- 油を使った料理は、毎日、摂っていいの？
- コレステロールの高い食品ってどんなもの？
- 旬の野菜をたくさんいただいた。いつもと違う料理方法を教えて。
- 果実酒を作りたい。作り方を教えて。
- 色々なヨーグルトがあるけど、どう違うの？
- かんたんな離乳食の作り方を教えて。
- 子どもといっしょに作れるおやつ作り方を教えて。
- スポーツをしている高校生のお弁当。どんなものがいい？
- 1人暮らしのお年寄り。かんたんに作れる料理を教えて。
- 先日の健診結果で中性脂肪が高いと言われた。どんなことに注意をすればいい？
- 妊婦の食事（例えば貧血予防など）について教えて。
- 自分にあったダイエットのしかたを教えて。
- 野菜が嫌い。健康食品（サプリメントなど）を摂っているけど本当に効果ある？

など…

**どなたでも、どんな事でもがまいません。  
お電話ください。お待ちしております。**