



あけまして



栄養部だより

1月号



お

餅の食べ過ぎ要注意！



め

んどうでも、カリウム抜きの下処理忘れずに！



加を抑えましょう。

塩分制限と水分管理で体重増

で

に含まれるリンは要注意！

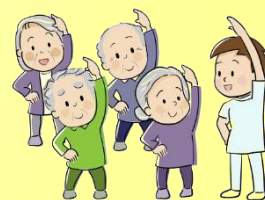


と

くに加工食品（食品添加物）

リンの多い食品は控えましょう。

リフレッシュ！



適度なうんどうで、心身ともに

ございます

