

食事診断(無料)のご案内

赤ちゃんのご自分の健康のために・・・
あなたの食生活、ふりかえてみませんか？

★対象 江戸川区民の方

いつもの食事で足りている？赤ちゃんに必要な栄養は・・・？

⇒気になる食事を気軽にチェック！

結果は管理栄養士からのアドバイスつき！！

結果票【サンプル】
栄養素がとれているかは、
信号の色であらわします。

～食事診断まとめからみた気を付けたいこと3つ～

★主食、食べてますか？

主食は赤ちゃんの成長に
必要なエネルギー源です。

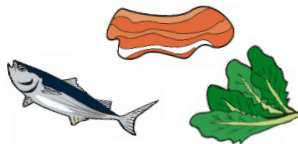


主食・主菜・副菜
をそろえて、さらに
バランスアップ！

★鉄、足りていますか？

妊娠すると鉄の必要量
が多くなります。

鉄の多い食品例
かつお・いわし・赤身肉・青菜
など



★減塩、意識してますか？

むくみ予防のためにも、
減塩を意識しましょう。

※1日の目標6.5g未満

★栄養成分表示も賢く活用！



栄養成分表示 1食(50g当たり)	
エネルギー	263kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	13.6g
炭水化物	32.7g
食塩相当量	0.6g

赤ちゃんの味覚も
減塩で育てよう！

申込み・問い合わせ先

下記の江戸川区区内8所の健康サポートセンター 管理栄養士まで！！

中央	5661-2467	葛西	3688-0154
小岩	3658-3171	鹿骨	3678-8711
東部	3678-6441	小松川	3683-5531
清新町	3878-1221	なぎさ	5675-2515

できることから取り入れて、
食事を楽しんでみませんか？



手順：電話でお申込み→食事診断記入表を自宅に郵送→記入の上ご返送→

結果は3週間ほどでお手元に届きます。

※返信用の送料(84円)はご負担ください。