

最近、こんなことが気になりませんか？



体重が落ちてきた



カロリーや塩分が  
気になる



食事のバランスについて

やさしい  
管理栄養士による

# 栄養相談

お気軽にご相談ください！



時 間 月～金曜日（祝）を除く 10～12時、14～16時

※予約優先

※相談から個別のアドバイスまで、30分程度

場 所 介護予防センター（八戸市総合保健センター 2階）

対象者 八戸圏域(※)にお住まいの、おおむね65歳以上の方

〔・要介護・要支援の認定を受けていない方、または総合事業を利用していない方  
・何らかの病気で治療を受けていない方〕

※八戸圏域：八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町

費 用 無料

持ち物 裏面の食事記録シートを記入してお持ちください。

その他 来所の際は、マスク着用をお願いします。

【申込み・問合せ先】

介護予防センター  
（八戸市総合保健センター 2階）

☎ 0178-38-0726

〒031-0011 八戸市田向三丁目6番1号  
月～金曜日 8:15～17:00（祝日、年末年始は除く）

# 食事記録シート

相談の際に普段の食事の様子をお聞きしますので、最近の食事について事前に記入してお持ちください。

※普段の食事を記録することで、自分の食事の傾向や、不足している食材がわかりやすくなります。



記入例  
4月1日の食事

朝食	
内容	量
ご飯	茶わん 2/3位
焼き鮭	1切れ
ほうれん草のおひたし	50g
大根のつけもの	3切れ
みそ汁	1杯
リンゴ	1/4

月 日の食事

朝食		昼食		夕食	
内容	量	内容	量	内容	量

月 日の食事

朝食		昼食		夕食	
内容	量	内容	量	内容	量