

食事バランス チェックしてみませんか？

食事には気を付けているつもりだけど…
何が多くて、何が足りないのかわからない
どんな食材を足したらバランスがよくなるのか…

ちょっとしたお悩みを管理栄養士が解消のお手伝いをします。
普段の食事を写真で送信！
過不足やバランス改善についてポイントを返信します。



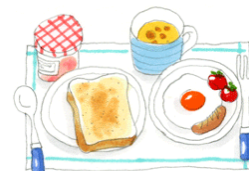
以下の内容と食事の写真を送信先メールアドレスへ送信してください。

1. 氏名
2. 性別
3. 生年月日
4. 電話番号・返信先メールアドレス
5. 添付写真の食事について

①か②のどちらかを記入し写真を添付してください。

- ① I 食分（朝食・昼食・夕食のどれか）
- ② I 日分（間食含む）

6. カロリー制限等、主治医からの指示がある方は記載してください。
治療中の方や服薬中の方は可能な限り記載してください。



【送信先】

eiyo@town.aomori-nanbu.lg.jp

メール受診後、食事バランスについて管理栄養士より3日前後で返信いたします。（土日祝以外）
食事について気になることや心配な事がございましたら、お気軽にご相談ください。

※注意点※

簡易的なバランスチェックです。栄養素やカロリーについて詳しく知りたい方は健康こども課で実施している「達者 de 健康相談」をご利用ください。

健康こども課

電話 0178-60-7100