

InBody測定+栄養指導イベント 申込用紙

参加
無料

6カ月間、InBody測定と管理栄養士の食事指導を受けて、健康な身体づくりに取り組みませんか？

InBody測定+食事指導

※初回～最終は必ずご参加ください

初回測定 11月18日(金) または 11月26日(土)

中間測定 2月17日(金) または 2月25日(土)

最終測定 5月19日(金) または 5月27日(土)

時間 初回測定のみ 10:00～12:30

中間・最終測定 10:30～12:30

食事指導フォローアップ(希望者のみ)

● 12月17日(土) ● 1月14日(土)

● 3月11日(土) ● 4月15日(土)

時間 いずれも 10:30～11:30

※参加希望の方は初回測定会の際にお申し込みください

※申込の状況によっては、参加日の調整をお願いする場合がありますのでご了承ください。

場 所 Motore(井野口病院 3階地域交流コミュニティスペース)

持参物 筆記用具・電卓・測定しやすい服装

注意事項

- 日常の食事1日分を食事記録用紙に記入し、ご持参下さい。
- 食事記録の書き方は記録用紙内の記載をご参考下さい。
- 腎不全や腎機能低下のある方は、直近の採血データをご持参ください。
(蛋白質量の計算に「eGFR」の検査項目が必要です)

主催  社会医療法人 千秋会
井野口病院

お申し込み・お問い合わせは

(代表) **082-422-3711**

(FAX) **082-422-3731**

井野口病院 栄養科：森本(もりもと)

▼参加申込書からもお申し込み頂けます。

- 新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、下記の対策を実施し開催いたします。
 - ・スタッフのマスク着用
 - ・参加人数の制限(定員10名)
 - ・測定器の消毒
 - ・定期的な換気

- 発熱・咳・鼻水などの症状がある方は参加をご遠慮ください。
- キャンセルは電話にて対応いたしますのでご連絡ください。
- マスクを着用の上、ご来院頂きますようご協力お願いいたします。
- 新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催を延期させて頂く場合がございます。

申込締切：11月12日(土)

キリトリ

参加申込書

名 前	フリガナ ()	年 齢	歳	性 別	男・女
連絡先	()	—			
参加希望日	☐ 11月18日(金)・2月17日(金)・5月19日(金) ☐ 11月26日(土)・2月25日(土)・5月27日(土) ※初回～最終は必ずご参加ください				
参加目的	どのような身体をめざしたいですか？当てはまるものに✓を付けてください(複数選択可)。 ☐ 減量したい ☐ 体脂肪を減らしたい ☐ 筋力をつけたい ☐ その他()				

締切日までに**082-422-3731**へFAXいただくか、井野口病院1階入院受付へお渡しください

※FAXでご応募される方は必要事項をご記入の上、切り取らず送信してください

食事記録表

【記入例①】

	メニュー	時間	フリー記載
朝食	トースト(6枚切り1枚)+イチゴジャム ミニロールパン1個(バター入り) 目玉焼き 野菜サラダ(胡麻ドレッシング) ブラックコーヒー	7時	基本、朝食はパン食中心
昼食	かき玉うどん	12時～13時	月～金は社員食堂を利用 麺類や日替わり定食など
夕食	ご飯(茶碗軽め1杯) 魚の煮付け ひじき みそ汁 漬物	19時～20時	夕食のメインは肉・魚の割合は同じくらい 揚げ物は少ない
間食	ミルクチョコレート4粒 クッキー2枚 コーヒー2缶(微糖・ミルク入り)	小腹が 空いた時	間食はほぼ毎日(夕食以降はなし) コーヒーは1～2缶

【記入例②】

	メニュー	時間	フリー記載
朝食	菓子パン オレンジジュース	6時	週の半分は食べない
昼食	おにぎり2個 唐揚げ 菓子パン1個	13時	ほとんどコンビニで買う
夕食	野菜炒め(肉入り) 冷奴 酢の物 ビール500ml2本(糖質ゼロ)	不規則	基本ご飯は食べない 肉類が多い 晩酌する
間食	ジュース(500ml 1本)	—	日により購入するものは異なる

あなた自身の普段の1日分の食事をご記入ください。

	メニュー	時間	フリー記載
朝食			
昼食			
夕食			
間食			

この食事記録用紙をもとに、エネルギー、たんぱく質の計算を行い、食事指導を行います。

※初回測定日に記載した用紙を必ずご持参ください。