



クロス・レター

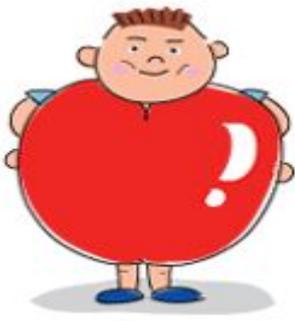
第4号

旭川赤十字病院広報委員会 発行

バランスのよい食事をしましょう

栄養課

あなたは「洋ナシ」？
それとも「リンゴ」？



リンゴ型
内臓脂肪型肥満

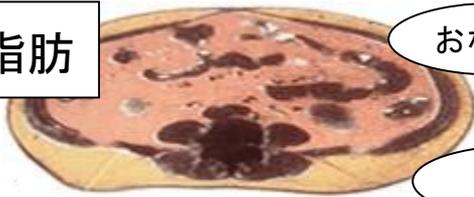


洋ナシ型
皮下脂肪型肥満

～ 肥満の2つのタイプ ～

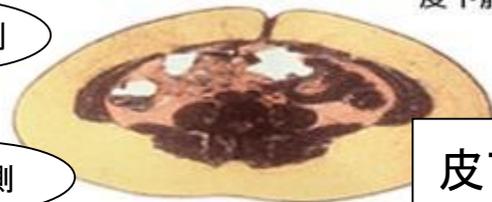
1. 内臓脂肪型肥満・・・「りんご型肥満」
内臓に脂肪が蓄積するタイプ
2. 皮下脂肪型肥満・・・「洋ナシ型肥満」
下腹部、腰のまわり、太もも、おしりの周りの皮下に脂肪が蓄積するタイプ

内臓脂肪



おなか側

背中側



皮下脂肪

3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえ
バランスよく食べて肥満を
予防しましょう！！

主食

主菜

副菜



■理念

赤十字の基本理念に基づき、個人の尊厳および権利を尊重し、質の高い医療を提供します

■基本方針

1. 患者様の人権と意思を尊重した病院環境を造ります
2. 急性期医療を中心に診察を進めます
3. 救急医療の充実に努めます
4. 地域の医療機関等との連携を推進します
5. 国内外の災害時の医療活動に貢献します
6. 職員の教育、研修を充実させます
7. 健全経営に留意して、その結果を社会に還元します

■私たちは患者さまの権利を尊重します

1. 適切な医療を受ける権利
2. 医療に関して知る権利
3. 医療行為を自分で選ぶ権利
4. プライバシーを保障される権利
5. 人権を尊重される権利
6. セカンドオピニオンを受ける権利