



106年 三軍總醫院 營養部 社區活動紀錄



106年度健康促進活動-運動輕地圖



天天運動自由配



運動目的	運動強度	運動範例 (以下為30分鐘之運動目標建議)	可耗熱量
<ul style="list-style-type: none"> ● 建立習慣 ● 運動入門 	輕度運動	增加日常活動 健走 (4km/hr)	約100大卡 =珍奶1/5杯
	<ul style="list-style-type: none"> ● 增加心肺耐力 ● 體重控制 ● 預防三高 	中度運動	健走或跑步 (8km/hr)
<ul style="list-style-type: none"> ● 肌力訓練 ● 增加代謝率 ● 體重控制 ● 三高預防 	重度運動	跑步 (12km/hr)	約250大卡 =珍奶1/2杯 =紅豆餅1個
		<ul style="list-style-type: none"> ● 增加心肺耐力 ● 體重控制 ● 預防三高 	游泳 (3km/hr)

三軍總醫院 營養部 製



三軍總醫院 運動輕地圖





1. 文湖國小 13. 內湖國小
2. 鹿湖國小 14. 麟湖國小
3. 山湖國小 15. 湖美國小
4. 居山高中 16. 湖山國小
5. 居山國中 17. 大湖國小
6. 居山國小 18. 湖山國小
7. 湖山國中 19. 湖山國小
8. 湖山國小 20. 湖山國小
9. 湖山國小 21. 湖山國小
10. 湖山國小 22. 湖山國小
11. 湖山國小 23. 湖山國小
12. 湖山國小 24. 湖山國小

◎ Obike 停車站
◎ 運動中心

註：各地區僅供參考，請隨時注意即時路況。
◎ 三軍總醫院營養部製

無論上班前、午休時間、下大夜...







我會想你

2017.08.31
台北



活動時間	講座名稱	講座者	參加人數	備註(地點)
1060308	營養顧眼睛	李欣容	30	中華民國 天使之家 全人關懷 協會
1060323	小回春營養講座-肩膀	林栩禎	20	
1060405	營養顧好眠	李欣容	30	
1060419	小回春營養講座-營養顧肺部	郭彥伶	20	
1060426	營養顧腸胃	李欣容	30	
1060531	記憶空了，愛滿了-學吃地中海飲食	周秋燕	20	
1060726	護心飲食	王韻婷	26	
1060721	營養師教你認識市售包裝食品	周秋燕	10	
1060729	超市之旅-食品營養標示與標章/健康餐饗宴	周秋燕	15	
1061005	營養講座-「鈣」健康	鄭湘菱	20	



106年誠正國中體重控制班

活動時間	講座名稱	講座者	參加人數	備註(地點)
1060427	減重大作戰-減重守則	林晏如	20	誠正國中
1060503	了解自己的食物份量			
1060508	飲食對肥胖影響，哪種食物讓你胖？			
1060517	食物代換			
1060522	外食秘笈，肚子餓了怎麼辦？			
1060601	如何減重維持不復胖？			



活動時間	講座名稱	講座者	參加人數	備註(地點)
1060330	國小學童健康講座-健康體位	查慧琦	50	文湖國小
1060406	國小學童健康講座-健康體位	林晏如	101	東新國小
1060413	國小學童健康講座-健康體位	查慧琦	400	南港國小
1060912	國小學童健康飲食-健康體位	林晏如	100	東新國小



活動時間	講座名稱	講座者	參加人數	備註(地點)
1060830	健康飲食-外食健康吃	歐蘊寧	20	慈光堂
1061024	健康飲食	歐蘊寧	15	
1061128	抗氧化營養講座	林栩禎	60	敦化教會



活動時間	講座名稱	講座者	參加人數	備註(地點)
1060324	銀髮族營養與飲食	胡懷玉	20	內湖內溝里里民辦公室
1060504	樂齡健康吃	周秋燕	40	南港久如社區發展協會
1060825	銀髮族的營養均衡吸收	戰臨茜	20	南港舊庄國小



活動時間	講座名稱	講座者	參加人數	備註(地點)
1060308	吃出健康	楊藝菁	32	南港成福里活動中心
1060427	歡樂慶端午、聰明吃、快樂動	王秀惠	38	舊庄區活動中心
1060517	飲食健康吃-吃出健康	周秋燕	15	萬福里藝文活動教室
1060523	母乳哺育飲食與副食品添加	周秋燕	20	CITY LINC
1060524	吃出健康	歐蘊寧	15	南港區東明里保健站
1060614	銀髮族營養與飲食	胡懷玉	20	九如區里民活動中心
1060614	吃出健康	李欣容	30	南港仁福里
1060817	吃出健康-維持好體重	李欣容	20	南港里民中心



1060308南港成福里



1060427南港舊庄區



1060524南港東明里



1060614南港九如里



1060817南港里民服務中心

1060525辦理記者招待會發表「421粽 7讓您控糖零負擔」

三總推「低升醣、高纖維」料理 快樂過端節



中式家常餐因應天氣炎熱，特別選擇清爽食材為主，在雞捲內加入黑木耳，增加纖維質。（記者吳典韻攝）



記者吳典韻/臺北報導

三軍總醫院營養部為提供民眾及病友能夠運用簡單的烹調技術、新鮮食材，製作出低升醣高纖又可口的料理，提出「4份全穀根莖類、2份豆魚肉蛋類、1份蔬菜類」的均衡餐點，設計出「低升醣、高纖維」的421創意料理，讓大家輕鬆控糖、快樂過端節。

三總營養部今日在內湖院區第五會議室舉辦醫療成果發表會，推出421創意料理。營養部透過營養師和員工們料理PK競賽，經過2

新創意料理 糖友0負擔

電子報紙

2017/5/26 | 作者：陳玲芳

點閱次數：491 | 環保列印

字級：大 中 小

【記者陳玲芳台北報導】下周過端午節，糖尿病友們對粽子「又愛又怕」，擔心一吃「血糖」就過高。三軍總醫院的營養部透過營養師與廚師們料理PK競賽，設計出「低升醣、高纖維」的四二一創意料理，昨在記者會上與糖尿病病友分享。



三總營養師歐遠寧，手上拿著蔬香紅藜粽（右），素食小香包。圖／記者陳玲芳

三總營養部提倡「四份全穀根莖類、兩份豆魚肉蛋類以及一份蔬菜類」的均衡料理，讓四加二加一等於七，即成為糖化血色素控制目標七以下，成為首要口訣新法。

三總營養部營養師王秀惠表示，此次料理PK競賽，設計出製作方便的高纖粽（蔬香紅藜粽）、口感獨特的「豆腐麻糬」以及可口的「素食小香包」作為端午節應景食材。

研究指出，紅藜麥可幫助血糖的穩定、抗氧化、抗發炎的效果，其膳食纖維比一般的白米飯多了約十倍，對於促進腸道健康更有益處。傳統粽子以高升糖糯米為主食，其所含的纖維量少，「蔬香紅藜粽」將部分糯米替換成纖維含量較高的紅藜麥和黑米，同時搭配富含香味且熱量低的香菇、筍丁、秋葵、黑木耳等多種食材，增加膳食纖維含量，達到均衡滿分。她強調，這些低升醣高纖零負擔的美食佳餚，搭配規律運動以及按時服藥，就可讓病友糖化血色素控制在百分之七以下的目標，安心過端午佳節。

即時首頁 | 政治 | 生活 | 社會 | 旅遊 | 娛樂 | 體育 | 財經 | 國際 | 兩岸 | 科技


三總營養部推「蔬香紅藜粽」 糖尿病患好過節



1060713-0817 暑期學童體重控制班



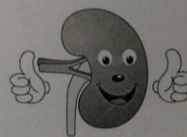
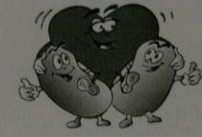
1060909 腎病病友會講座及腎病飲食動手做



慢性腎臟病照護團體聯誼會

主辦單位:三軍總醫院腎臟內科
 日期:106年9月9日星期六
 時間:上午9:00-12:00
 地點:三軍總醫院 地下一樓 第五演講廳
 聯絡方式:(02)8792-3311 轉 10140

時間	活動名稱	主講者
09:00~09:30	報到	
09:30~10:00	慢性腎臟病腎臟病替代治療介紹	宋志建醫師
10:00~10:30	腎臟移植介紹	王翠華護理師
10:30~10:40	休息	
10:40~11:10	慢性腎臟病飲食介紹	歐蘊寧營養師
11:10~12:00	低蛋白點心現場製作教學	歐蘊寧營養師

誠摯邀請您與家人參與 三軍總醫院關心您



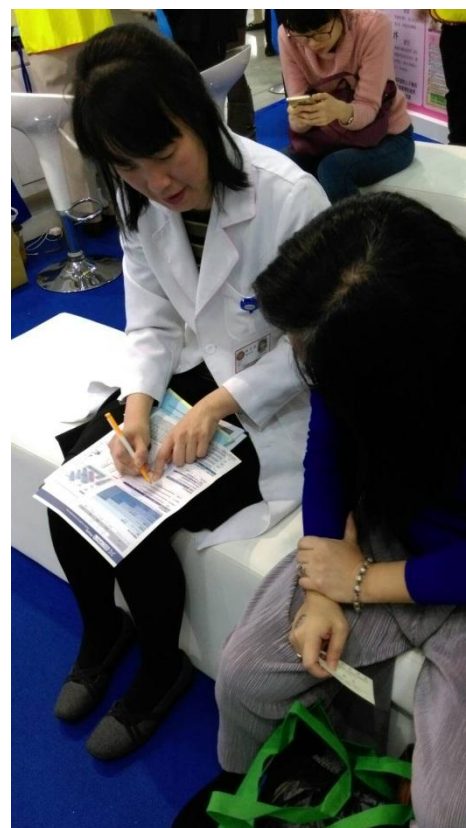
1060830汀州護理之家住民活動-丸耍一夏



1061015三軍總醫院員工暨社區親子淨山健行活動-營養諮詢



1061207-1210南港展覽館辦理身體組成檢測暨營養諮詢



1060614精神科病房/天天五蔬果(均衡飲食、健康減重)



每月固定於院內放射診斷部治療等候區辦理講座



每月固定於院內代謝症候群候診區辦理講座

