



108年
三軍總醫院
營養部
社區活動紀錄



營養部社區營養活動紀錄

3月

名稱：癌症營養照護

時間：108年3月15日

地點：慈恩堂

對象：教會教友

人數：30人

主辦(協辦單位)：慈恩堂

負責人員：歐蘊寧營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：我的餐盤聰明吃、營養跟著來

時間：108年3月27日

地點：天使之家/徐春芳教會

對象：社區民眾

人數：20人

主辦(協辦單位)：天使之家全人關懷協會

負責人員：余紹全營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：吃出好膽固醇血管不打結

時間：108年4月17日

地點：南港中南里

對象：社區民眾

人數：25人

主辦(協辦單位)：南港健康服務中心

負責人員：王韻婷營養師

附件：照片



4月

營養部社區營養活動紀錄

名稱：台北市衛生局國小健康講座-健康體位

時間：108年4月18日

地點：康寧國小

對象：學生

人數：100人

主辦(協辦單位)：台北市政府衛生局

負責人員：林晏如營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

4月

名稱：母乳哺育健康講座

時間：108年4月24日

地點：南港健康服務中心

對象：社區民眾

人數：21人

主辦(協辦單位)：南港健康服務中心

負責人員：周筱胤營養師

附件：照片、簽到單



營養部社區營養活動紀錄

名稱：糖尿病飲食

時間：108年4月25日

地點：舊庄區民活動中心

對象：社區民眾

人數：34人

主辦(協辦單位)：南港健康服務中心

負責人員：歐蘊寧營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

5月

名稱：吃粽不增重.血糖好調控

時間：108年5月1日

地點：天使之家/徐春芳教會

對象：社區民眾

人數：20人

主辦(協辦單位)：天使之家全人關懷協會

負責人員：謝昀臻營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：哺乳常見問題及處置

時間：108年5月15日

地點：南港區行政大樓1樓

對象：社區民眾

人數：15人

主辦(協辦單位)：南港區健康服務中心

負責人員：查慧琦營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

5月

名稱：職場超級哺乳爸媽的秘密筆記

時間：108年5月20日

地點：廣運機械工程公司

對象：公司員工

人數：16人

主辦(協辦單位)：廣運機械工程公司

負責人員：周筱胤營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：母乳營養及副食品添加

時間：108年5月29日

地點：南港區行政大樓1樓

對象：社區民眾

人數：16人

主辦(協辦單位)：南港區健康服務中心

負責人員：查慧琦營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

5月

名稱：高血壓飲食管理

時間：108年5月28日

地點：紫雲社區發展協會

對象：社區民眾

人數：20人

主辦(協辦單位)：紫雲社區發展協會

負責人員：楊懿萱營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：糖友外食如何選

時間：108年5月29日

地點：天使之家/徐春芳教會

對象：社區民眾

人數：25人

主辦(協辦單位)：天使之家全人關懷協會

負責人員：謝昀臻營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

6月

名稱：彩虹蔬果 579-夏日大作戰

時間：108年6月12日

地點：天使之家/徐春芳教會

對象：社區民眾

人數：20人

主辦(協辦單位)：天使之家全人關懷協會

負責人員：林家羽營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：老年期營養與運動

時間：108年6月14日

地點：慈恩堂

對象：教會教友

人數：30人

主辦(協辦單位)：慈恩堂

負責人員：歐蘊寧營養師

附件：照片



6月

營養部社區營養活動紀錄

名稱：不再「慌」糖，糖尿病健康吃

時間：108年6月20日

地點：南港運動中心

對象：民眾

人數：20人

主辦(協辦單位)：南港健康服務中心

負責人員：余紹全營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：高纖飲食

時間：108年6月26日

地點：天使之家/徐春芳教會

對象：社區民眾

人數：30人

主辦(協辦單位)：天使之家全人關懷協會

負責人員：楊惠汝營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

6月

名稱：不再「慌」糖，糖尿病健康吃

時間：108年6月27日

地點：西新里里辦公處

對象：民眾

人數：20人

主辦(協辦單位)：南港健康服務中心

負責人員：余紹全營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：健康老化-食得健康

時間：108年6月28日

地點：南港區成福里民活動場

對象：民眾

人數：10人

主辦(協辦單位)：南港健康服務中心

負責人員：林家羽營養師

附件：照片



7月

營養部社區營養活動紀錄

名稱：健康老化-保健食品介紹講座

時間：108年7月01日

地點：南港區行政大樓1樓

對象：民眾

人數：10人

主辦(協辦單位)：南港健康服務中心

負責人員：王韻婷營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：不再「慌」糖，糖尿病健康吃

時間：108年7月10日

地點：九如區民活動中心

對象：社區民眾

人數：21人

主辦(協辦單位)：南港區健康服務中心

負責人員：周筱胤營養師

附件：照片



7月

營養部社區營養活動紀錄

名稱：孕期到學齡前小寶貝的過敏防疫原則及飲食建議

時間：108年7月16日

地點：慧與科技

對象：員工

人數：17人

主辦(協辦單位)：慧與科技

負責人員：林翎禎營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：高血壓飲食

時間：108年8月28日

地點：天使之家

對象：民眾

人數：39人

主辦(協辦單位)：三軍總醫院社醫部

負責人員：王韻婷營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：吃的健康及吃的好

時間：108年9月1日

地點：臺北市立圖書館內湖分館

對象：民眾

人數：16人

主辦(協辦單位)：內湖健康服務中心

負責人員：王韻婷營養師

附件：照片



營養部社區營養活動紀錄

名稱：2019 淨山健行活動(健康體重管理/身體組成測量/天天五蔬果)

時間：108年9月28日

地點：三軍總醫院西迴2樓

對象：民眾

人數：124人

主辦(協辦單位)：三軍總醫院

負責人員：王秀惠、曾若涵營養師

附件：照片



三軍總醫院營養部108年度記者會

-鹽質6分，健康滿分

9月



減鹽!就要醬吃

高鹽危機放大鏡

一茶匙=5cc
=40克鹽
=1400毫克鈉

醬油 熱量: 41.3大卡/茶匙 鈉含量: 275.3毫克/茶匙	沙茶醬 熱量: 36大卡/茶匙 鈉含量: 16毫克/茶匙	豆腐乳 熱量: 7.6大卡/茶匙 鈉含量: 247.5毫克/茶匙
沙拉醬 熱量: 27大卡/茶匙 鈉含量: 31.8毫克/茶匙	番茄醬 熱量: 68大卡/茶匙 鈉含量: 48毫克/茶匙	烏醋 熱量: 1.85大卡/茶匙 鈉含量: 78毫克/茶匙

天然食材來代替

檸檬	九層塔	青蔥	薑	大蒜
孜然粉	胡椒粉	八角	香椿	當歸

減鹽小叮嚀

1. 衛福部建議成人每日鈉攝取量不超過2400毫克 (即食鹽4公克)
2. 國民飲食選擇標出國人應少吃鹽類，少油醬
3. 選用生鮮食材取代加工調味品，以避免攝取過多的鈉

—三軍總醫院營養部關心您—

點心「鈉」麼多!

常見點心鈉含量:

餅乾 蛋黃酥 鈉含量: 350毫克/100克	綜合蔬菜脆片 鈉含量: 550-600毫克/100克	蜜餞 鈉含量: 500-900毫克/100克	酥餅類 (酥餅類) 鈉含量: 500-800毫克/100克
餅乾類 洋芋片 鈉含量: 400毫克/100克	蛋餅類 蛋餅類 鈉含量: 340毫克/100克	酥打餅乾 酥打餅乾 鈉含量: 350-3500毫克/100克	麵包類 鹹麵包 (鹹豆漿麵包) 鈉含量: 500毫克/個
蛋餅類 蛋餅類 鈉含量: 50-90毫克/個	傳統點心 傳統點心 鈉含量: 100毫克	鹹味堅果 鹹味堅果 (香瓜子) 鈉含量: 375-500毫克/100克	鹹味堅果 鹹味堅果 鈉含量: 375-500毫克/100克
單打類 (蘿蔔糕) 鈉含量: 42毫克/個	堅果類 堅果類 鈉含量: 42毫克/個	鹹味堅果 鹹味堅果 鈉含量: 375-500毫克/100克	鹹味堅果 鹹味堅果 鈉含量: 375-500毫克/100克

選擇點心小叮嚀:

- 每日建議鈉攝取量 2400毫克
- 營養標示看清楚 還要注意油與糖
- 正餐前少吃點心 點心吃時不食多
- 原形食物先攝取 少油少鹽少加工

三軍總醫院營養部關心您

調味料的含鈉量及使用

健康總動盪

我是1公克的鹽巴
一天不能吃超過
6個我哦!

茶匙 (Teaspoon)
為秤量時所使用的單位。
1茶匙代表5公克

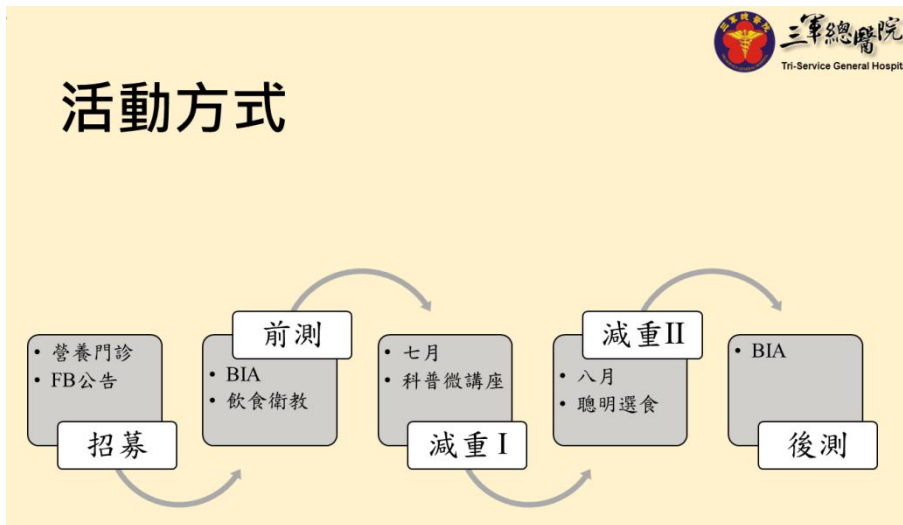
沙拉醬 鈉量: 9.8mg/s 8茶匙=	味噌 鈉量: 41.93mg/s 2茶匙=	韓式辣椒醬 鈉量: 22.46mg/s 3.5茶匙=
烏醋(黑醋) 鈉量: 15.71mg/s 5茶匙=	番茄醬 鈉量: 11.10mg/s 7茶匙=	烤肉醬 鈉量: 26.64mg/s 3茶匙=
中式醬油 鈉量: 49.97mg/s 1.5茶匙=	魚露 鈉量: 70.66mg/s 1茶匙=	雞湯塊(雞粉) 鈉量: 168.62mg/s 0.5茶匙=

營養師小叮嚀!

調味料是讓菜餚更美味的關鍵，但過量攝取仍會對身體造成負擔。適量使用調味料，選擇使用天然調味料(如薑、蒜、九層塔、蔥等)更能讓美味與健康!

三軍總醫院營養部 關心您

108年社區減重班/我們與瘦的距離(7-9月)



影片內容

• 跨領域減重微科普講座

- 肥胖與睡眠 – 睡眠中心 彭忠衍 主任
- 肥胖與憂鬱症 – 曹舒晴 心理師



- 肥胖與關節健康 – 黃瑞祥 職能治療師
- 肥胖與癌症 – 血液腫瘤科 吳宜穎 醫師



• Supermarket tour-聰明選食

- 超市吃健康-生鮮食材份量示範
- 便利商店吃健康-食品標示認識與輕食搭配



- 自助餐、便當店吃健康-小資族來挑戰夾夾樂
- 夜市吃健康-小吃搭配聰明選



LINE@活動過程

