

栄養だより vol.15



2022年6月 栄養部

イベントメニュー(2022年3月後半~5月前半)

3月21日 春分の日

【献立】

- ・米飯
- 魚のマリネ
- ・白菜のコンソメ煮
- アスパラの辛子和え
- ・すまし汁
- ぼた餅



5月5日 こどもの日

【献立】

- •米飯
- 魚のかば焼き
- キャベツのゆかり和え
- さつま芋の甘辛煮
- •味噌汁
- ・こどもの日ゼリー



3月26日 お花見

【献立】

- ・桜ご飯
- 揚げ魚の和風あん
- ・もやしの辛子和え
- ・れんこんのソテー
- ・桜ゼリー



<患者様の声(一部抜粋)>

- 食事は今一歩だった。
- 毎食栄養たっぷりの食事を ありがとうございました。いつもおいしかったです。



※ 食事の種類によりますが、治療上問題がなければ、下記の対応が可能です。 ご希望がありましたら医師、病棟スタッフまでお声掛けください。

其 10 海 海 其 10 海 海 其 10 海 海 其

・朝食時の主食をパンへ変更・牛乳をヨーグルトへ変更

00.

野菜を食べきしょう

平成29年「国民健康・栄養調査」

みなさんは野菜を毎食食べていますか? 健康を維持するために必要な野菜の量は1日350gと言われています。

全ての世代で不足している! 318 ³²² 317 ₃₀₆ 350 299 280 300 270 265 257 246 232 250 218 200 150 100 50

野菜を摂ると…

腸内環境が整う

血糖値の 上昇が 緩やかに 食べ過ぎ 防止に

免疫力 UP

〈ポイント〉

- ・1日3食食べることが基本です。欠食してしまうと野菜も不足しやすくなります
- ・ 茹でる、煮る、炒める等加熱するとかさが減る ため必要量が摂りやすくなります。
- 緑黄色野菜、淡色野菜は違う栄養素が 含まれてるためまんべんなく食べましょう
- まずは普段の1品の野菜料理を追加して みましょう!

■男性