



栄養だより vol.18

2022年12月
栄養部



イベントメニュー(2022年9月後半～11月前半)

9月23日 秋分の日

【献立】・ヒレカツ ・煮物 ・いんげんのお浸し ・スープ
・ぼた餅



10月14日 開学記念日

【献立】・ちらし寿司 ・カジキの照焼 ・お浸し
・あんかけ豆腐焼売 ・すまし汁 ・巨峰



11月3日 文化の日

【献立】・きのこご飯 ・さんまの塩焼き ・マカロニサラダ
・すまし汁 ・みかん



患者様の声(一部抜粋)

- ・秋が感じられてとても美味しかったです。
- ・季節を感じるさんまの塩焼きは骨なしで食べやすく香ばしい香りで食欲が増しました。
- ・献立表を持ち帰って料理の参考にさせていただきます。

※ 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。

- ・朝食時の主食をパンへ変更
- ・牛乳をヨーグルトへ変更



年末年始、アルコールの摂り過ぎに注意しましょう

年末年始を迎える前に適量を覚えましょう

< 節度ある適度な飲酒を >

純アルコールで **20g** 程度



ビール中瓶
1本

日本酒
1合

ウイスキー
ダブル1杯

7%耐ハイ
350ml

疾患により禁酒が必要な場合があります
医師へ確認しましょう！



< 特に飲酒量の調整が必要な方 >

- ・ **女性**
→ アルコールの分解速度が遅く臓器障害を起こしやすい
- ・ **少量の飲酒で顔が赤くなる人**
→ 有害なアセトアルデヒドの血中濃度が高くなりアルコールの分解が遅れる
- ・ **65歳以上の高齢者**
→ アルコールの分解速度が下がる
- ・ **アルコール依存者**
→ 完全断酒が原則

栄養相談をご希望の方は医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください