



栄養だより vol.21



2023年6月
栄養部

イベントメニュー(2023年3月後半～5月前半)

3月21日 春分の日

【献立】

- ・米飯
- ・擬製豆腐
- ・アスパラソテー
- ・かぼちゃのうま煮
- ・大根のマヨネーズ和え
- ・味噌汁
- ・ぼた餅



5月5日 こどもの日

【献立】

- ・米飯
- ・ポークカレー
- ・サラダ
- (ミックスビーンズ)
- ・こどもの日ゼリー



3月23日 お花見

【献立】

- ・春ご飯
- ・魚の味噌だれ
- ・五目煮豆
- ・甘酢和え
- ・長ネギスープ
- ・桜ゼリー



<患者様の声(一部抜粋)>

- ・ひなまつりメニューほっこりしました
- ・食事の内容がよく考えられていて、参考になりました。
- ・食事を工夫して美味しくしてください

ご意見を参考にさせていただき、献立内容・調理法の改善に努めてまいります。

※ 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



梅雨を元気に乗り切りましょう

雨の日が続くと湿度が高くなり汗をかきにくくなるので、体の中に水分がたまり、むくみやすくなります。むくみを解消し梅雨を元気に乗り切りましょう。

減塩を心掛ける

塩分の多い食事は体に水分をため込みやすくなります

- ・ラーメンやうどんなどの汁は残す
- ・減塩商品を利用する



- ・加工食品やスナック菓子は控えめに

カリウムの多い食材を摂る

カリウムは余分なナトリウムを体の外に出す働きがあります

カリウムはバナナやアボカドなど果物、芋類、大豆、海藻類に含まれます



体を温める

体を温めることで血行を促進します

・しょうがやネギなど体を温める食材をとる

・温かいお茶やスープを食事と一緒にとる

・アイスや冷たい飲み物はとりすぎないように

