



栄養だより vol.13



2022年2月
栄養部

イベントメニュー(2021年12月~2022年1月)

12月24日 クリスマス

【献立】

- ・ローストチキン
- ・コーンソテー
- ・スパゲッティソテー
- ・ミックスサラダ
- ・野菜のピクルス
- ・クリスマスデザート



12月31日 大晦日

【献立】

- ・魚の幽庵焼き
- ・南瓜の含め煮
- ・年越しそば
- ・フルーツ(オレンジ)



<患者の声(一部抜粋)>

牛乳が飲めないで代わりにヨーグルトにして頂けたら有難いことをお願いしましたら、今回はヨーグルトが出されていました。大勢の中でひとりのお願いが徹底して届いていることに感謝の気持ちで一杯になりました。

※ 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

1月1日~2日 お正月



【献立】 1/1

- <朝>
- ・赤飯 ・生酢
- ・盛り合わせ(黒豆) ・雑煮汁



<昼>

- ・海老の姿焼 ・酢の物
- ・西京焼き ・ゆばオクラ
- ・盛り合わせ(昆布巻き)

<夕>

- ・赤魚のあんかけ
- ・炊き合わせ ・蟹入り卵蒸し
- ・すまし汁 ・プリン



【献立】 1/2

- <朝>
- ・きんぴらごぼう ・酢の物
- ・二種盛り ・雑煮汁



<昼>

- ・ぶりの塩焼き
- ・菊花カブ ・炊き寄せ饅頭
- ・卵の花 ・春雨サラダ



<夕>

- ・水炊き風 ・豆きんとん
- ・茄子の胡麻味噌和え
- ・すまし汁 ・フルーツ(りんご)



節分で大活躍！畑の肉と呼ばれる大豆のヒミツ

節分には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気を祓った後に年齢の数だけ豆を食べて、1年の幸せを祈ると言われています。今回は大豆に含まれる栄養素についてご紹介します！

- ・体内でつくることのできない必須アミノ酸9種類を含め、人間が必要とするアミノ酸20種類をバランス良く含む！
- ・たんぱく質以外にも、食物繊維、カリウム、ビタミンE、ビタミンB1など様々な栄養素が含まれる！

厚生労働省が推進している「健康日本21」において、大豆を含む豆類は1日100g摂ることを目標に掲げています。

しかし、「令和1年国民健康・栄養調査」では、1日あたりの豆類の平均摂取量が少ないことが報告されています。大豆だけでなく、豆腐、納豆などの大豆製品を日々の食事に取り入れてみましょう！

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