



栄養だより vol.20



2023年4月
栄養部

イベントメニュー(2023年2月前半～3月前半)

2月3日 節分

【献立】

- ・千草焼
- ・きんぴらごぼう
- ・オクラとえのきの
おろし和え
- ・すまし汁
- ・福豆



3月3日 ひな祭り

【献立】

- ・ちらし寿司
- ・魚の塩焼き
- ・豆サラダ
- ・すまし汁
- ・ひなあられ



2月14日 バレンタイン

【献立】

- ・タンドリーチキン
- ・ハート人参
- ・青菜のソテー
- ・スライストマト
- ・クリームスープ
- ・チョコプリン



<患者の声(退院時アンケート、
イベントメニューメッセージカードより一部抜粋)>

- ・熱制食を食べて、量や味付けが参考になりました。
- ・ハートの人参がかわいかったです。入院生活が長くなると盛り付け一つで嬉しいと思えました。

※ 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



腸内環境を整えましょう

私たちの腸内には、常に500～1000種類の細菌が100兆個も生息しています。細菌には善玉菌と悪玉菌があり、善玉菌が優位な腸内環境を保つことが大切です。

《善玉菌を増やすための食事とは?》

善玉菌を含むものと善玉菌のエサとなるものを一緒に摂りましょう！
また、バランスの良い食事を摂り、適度な運動をして肥満を防ぐことも大切です。

善玉菌を含むもの (プロバイオティクス)

・発酵食品

ヨーグルト、納豆、ぬか漬け、
キムチ、チーズ、味噌 等



善玉菌のエサとなるもの (プレバイオティクス)

・食物繊維

野菜、きのこ、海藻、果物 等

・オリゴ糖



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