



## イベントメニュー(2024年2月~3月前半)

### 2月2日 節分

#### 【献立】

- ・ご飯
- ・筑前煮
- ・冬瓜のあんかけ
- ・揚げなすの酢醤油
- ・味噌汁
- ・福豆



### 3月3日 ひな祭り

#### 【献立】

- ・ちらし寿司
- ・カジキの照り焼き
- ・菜花のお浸し
- ・清汁(花麩)
- ・ひなあられ



### 2月14日 バレンタイン

#### 【献立】

- ・ご飯
- ・タンドリーチキン
- ・ハート人参
- ・スライスマト
- ・カブの和え物
- ・クリームスープ
- ・チョコプリン



#### <患者様の声(一部抜粋)>

- ・いつも料理を工夫して、飽きないようにしていることを感じます。
- ・以前入院した時はご飯の量が多くて残しましたが、今回は適量で完食しました。すべての面でレベルが上がっていました。
- ・食事が冷たくておいしくない。
- ・食事をもう少し工夫してください。

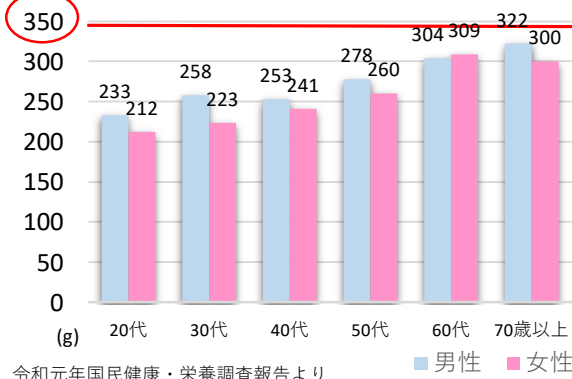
※ 食事の種類によりますが、治療上問題がなければ、下記の対応が可能です。  
ご希望がありましたら医師、病棟スタッフまでお声掛けください。  
・朝食時の主食をパンへ変更 ・牛乳をヨーグルトへ変更

## 野菜を食べましょう

みなさんは毎食野菜を食べていますか？  
健康を維持するために必要な野菜の摂取量は1日350gとされています。

「国民健康・栄養調査」ではすべての年代で野菜の摂取量が不足しているという結果でした。

野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



腸内環境  
が整う

免疫力  
UP

野菜を摂ると...

血糖値の上昇が  
緩やかに

食べ過ぎ防止

#### <ポイント>

- ・1日3食食えることが基本です。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1品、野菜料理を追加してみましょう！