



栄養だより vol.31

2025年2月
栄養部

イベントメニュー(2024年12月~2025年1月)

12月24日 クリスマス

【献立】

- ・ご飯
- ・フライドチキン
- ・お星さまコロケ
- ・野菜のピクルス
- ・スープ
- ・クリスマスデザート



12月31日 大晦日

【献立】

- ・魚の幽庵焼き
- ・かぶの含め煮
- ・年越しそば
- ・フルーツ



1月1日 お正月

【献立】

- <朝>
- ・赤飯 ・生酢
 - ・おせち盛り合わせ
 - ・雑煮汁



<昼>

- ・海老の姿焼 ・酢の物
- ・西京焼き
- ・おせち盛り合わせ
- ・ゆばときのこの煮びたし



<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



<患者さんの声>

- ・家に帰ってからもバランスのいい食事を心がけたいと思います
- ・クリスマス特別メニューを提供して頂いて心が温まりました
- ・全体に煮物など味が甘めに感じるので、もう少し塩気があってほしいと思います

※ 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など

腸内環境を整えましょう

私たちの腸内には、常に500~1000種類の腸内細菌が100兆個も生息しています。腸内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。

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



腸内環境を整えることは便秘や下痢の予防改善はもちろん、様々な病気の予防にも役立ちます。日々の食事を見直してみましょう。

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