

12月

栄養科だより

令和5年12月1日発行
第364号 栄養科



11月の行事食紹介



11/7 芋煮御膳をお届けしました！！

当院の芋煮は、牛肉を使い醤油で味付けしています。当初は芋煮の具材や味付けに試行錯誤していましたが、回を重ねるにつれて、「北福島定番の味」が出来上がってきました！これからの寒くなる時期にはぴったりの献立です♪皆さんのおうちの芋煮は、どんな味ですか？

～お品書き～

芋煮、いなり寿司、
ほうれん草としめじのお浸し、ラ・フランス



年末年始の食生活の乱れ に注意！

年末年始は食生活が乱れやすくなります。来年も体調を崩さずに健康に過ごせるよう、食生活を調整しながら過ごしましょう！

○ポイント1

炭水化物に

偏らないようにする

麺やお餅だけの食事にならずに、たんぱく質や食物繊維を補いバランスの良い食事を心がけましょう



○ポイント2

塩分の摂りすぎ

に注意する

おせち料理、お雑煮等は塩分を多く含むため、食べすぎないように小皿に分けて食べましょう



○ポイント3

アルコールの飲みすぎ

に注意する

お酒の飲みすぎはエネルギーの過剰摂取につながります！節酒を心がけましょう



○ポイント4

腹八分目を心がける

「もう少し食べられそう…」
というタイミングで一旦箸を置くようにしましょう



○ポイント5

夜遅い時間に

食べないようにする

就寝3時間前までに食事は済ませましょう



○ポイント6

外に出て、身体を動かす

1日1回、体重を測定する

出来る範囲で！

2024年も元気にスタートできるよう、

体調管理に注意して、年末年始を楽しくお過ごしください

