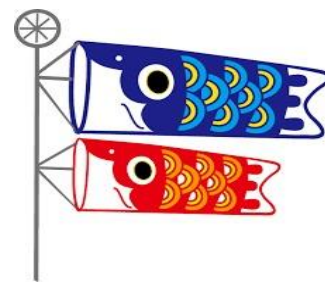


栄養科だより



蕾が大きく膨らんで、咲き誇る順番を待っています

いよいよ春本番ですね！！

平成 28 年 5 月 1 日発行 第 277 号
発行 栄養科

調理リハビリ・あれこれ「あんまん作り・餃子作り」



おいしくできた
あんまんを
ー

元、お菓子職人の
患者様とあんまん
作りに挑戦



患者様・リハスタッフ
栄養士で餃子を作り
ました。野菜をたっぷり



もちもち餃子完成



リハビリ科の栗メグ
餃子 80 個、焼き
まくりました！！



北福春のパン祭り



4 月 22 日昼食時、焼きそばパン・ホットドック風ロールパン・
ハム、チーズサンド・卵サンド・イチゴジャム蒸しパンと、
パンづくしのランチをお届けいたしました。

どんなに美味しい?? 病院食でも長期間召し上がっていると飽き
てしまうもの…時には大胆な献立でリフレッシュ
その結果……

♥ やりました！！患者様方大喜びのランチタイムとなりました。



本日北福春のパン祭り

野菜料理を毎食献立に加え

食物繊維を摂ろう！！

①食物繊維の種類

不溶性食物繊維

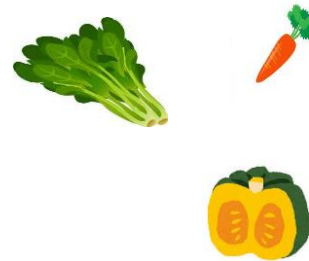
- ・便のかさを増す。便秘改善。
- ・野菜、豆、玄米、きのこ類

水溶性食物繊維

- ・善玉菌を増やす。生活習慣病に効果的。
- ・ごぼう、昆布、寒天、果物

②水溶性食物繊維の力に注目！！

- ・血糖値、コレステロール値抑制。
- ・有害物質、老廃物を吸着し排泄する。
- ・高発酵性…善玉菌の餌になる、善玉菌の増加。



ちなみに…

食物繊維が足りているかは便の状態をみればわかります
理想的な3つの条件は…

1. 色が黄色
2. パナナ2本分の量で、ほどよいやわらかさ
3. 水洗トイレの水に浮く

