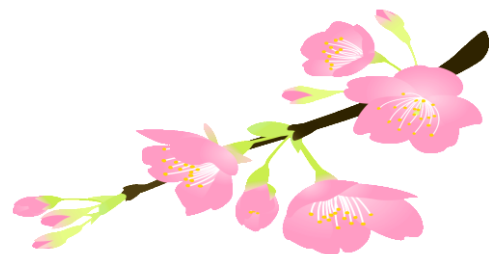




栄養科だより



そよ風が様々な花の香りを運んでくる季節となりました。
運動不足の方は花々を楽しみながら散策は如何でしょう

平成 29 年 4 月 1 日発行 第 288 号
発行 栄養科

「ひな祭りお膳」をお届けしました



*一足先に春の香り盛りだくさんの食事を、
3月3日の昼食時に患者様へお届けしました
重ねちらし・すまし汁・スナップエンドウ・ふき
が入った春の炊き合わせ・菜の花の辛し和え・桜
餅など目や舌で楽しんでいただける給食となり
ました。

ひかり料理教室第4弾!!「ふっくら中華まん作り」

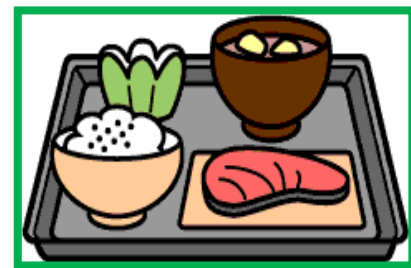
3月10日(金)ひかり病棟の患者様10名と「中華まん」を
作りました。

具は、ゴマあんちゅーず&ウインナーの2種。生地をこねて、
発酵させて、ほっかほっかに蒸上げました。

ハーモニカが得意な患者様の生演奏で、参加された皆様・医師・
看護師・管理栄養士と大合唱しながら、アツアツ、ふっくら出来
たての中華まんを頂き、笑顔満開のお茶会となりました。



平成 29 年度 栄養相談教室日程



*管理栄養士が、毎月健康になるためのお手伝いとして食事のお話をさせていただきます。お気軽にお越し下さい。

場 所：1階 オーチャードホール 日 時：毎月第3金曜日 14:30~15:00 (料金は無料です)

日 程	内 容	担当者
4月21日(金)	がん予防の食生活 ~バランス食でがんをよせ付けない身体を作ろう~	角田
5月19日(金)	糖尿病の食事療法① ~血糖をコントロールして、いきいき長生き~	渡邊
6月16日(金)	上手な減塩で血圧コントロール~高血圧・心臓疾患・腎臓疾患の方へ	小椋
7月21日(金)	貧血を改善しましょう ~効率よく鉄を吸収して、元気ハツラツ毎日笑顔~	阿部
8月18日(金)	骨粗鬆症予防の食事のポイント ~カルシウムを大量に取っても骨は丈夫になりません!	角田
9月15日(金)	糖尿病の食事療法② ~目からうるこの糖尿病最新情報~	渡邊
10月20日(金)	脂質異常症を改善しましょう!! ~コレステロール・中性脂肪が高い方へ~	小椋
11月17日(金)	生活習慣病予防の食生活 ~さよならメタボリックシンドローム~	阿部
12月15日(金)	今飲んでいるサプリメントは本当に効くの?~栄養補助食品相談会~ 服用中のサプリメントをご持参下さい	角田
1月19日(金)	便秘解消で快適生活 ~善玉菌を増やす食物繊維の取り方~	渡邊
2月16日(金)	高齢者の食べやすい食事 ~良く噛めない方・最近、よくむせる方のために~	小椋
3月16日(金)	免疫能力をアップさせる食事療法 ~万病に効くのは栄養素だけ~	阿部