

6月 栄養科だより



だんだんと気温が上がってくる季節となりました。

食べ物の管理には注意し、食中毒を予防しましょう！

平成30年6月1日発行 第302号
発行 栄養科

5/8 看護の日イベント ～食物繊維についてお話をしました～

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

1日成人男性なら **19g**、
女性なら **17g** が必要です！

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。



* 野菜は、**毎食山盛り両手1杯**が
とる量の目安です。

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



わからないことがあ
りましたら、各病棟の担
当栄養士までご相談く
ださい♪



5/21 ひかり病棟お菓子作り教室 ～柏餅に挑戦！～



え～！こんなに簡
単に作れるのー！

今回は電子レンジで簡単に作れる柏餅をご紹介します。

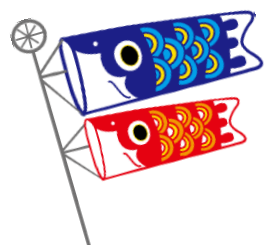
参加された方全員が柏餅づくり初挑戦でしたが、
初めてとは思わせない、立派な柏餅が完成！！

「家でも作ってみっか～」、「孫の分のレシピも
ちょうだい！」と大好評のイベントでした。



柏の葉が足りない
ぞ～！

5月の 行事食紹介



5/5 こどもの日、行事食をお届けしました。

端午の節句といえば、やっぱり柏餅ですね。緑がきれいに映えたピースご飯に、銀タラの照り焼き、すまし汁、筍とスナップえんどうの酢味噌和えをお出しました。普段の病院食とは違った（?!）食事で、入院中の皆さまに季節を感じていただけたメニューだったのではないかなと思います。

6月の栄養相談教室

【お手軽減塩方法～血压コントロールが若さの秘訣～】

場所：北福島医療センター1階 オーチャードホール
日時：14：30～15：00

★料金は無料です！お気軽にお越しください。

6月の行事食速報！

6/4 北福梅雨のパン祭り開催予定！

