



栄養科だより



一雨一度と秋が深まる今日この頃

平成30年11月1日発行 第307号
発行 栄養科

温かい食事と、適度な運動で、体を冷やさないようにしましょう

❀ 10月病棟イベントのご紹介 ❀

10/24 あゆみ病棟
ミニ栄養相談教室
30kcal のおやつを食べた後、30kcal 分を消費する運動をしました。

10/16 ひかり病棟
スイートポテト作り
秋といえばやっぱり
さつま芋のおやつです♪

10/12 あゆみ病棟
特製オムライス作り
リハ科と栄養科のコラボ企画で調理訓練を行いました！

青魚に含まれるDHA・EPA

10/15 に今が旬のさんまを塩焼きで提供しました。さんま、あじ、いわしなど、背中が青い魚の脂にはDHA・EPAが多く含まれています。これらの栄養成分には、**血管を柔らかく保つ、血液をサラサラにする**、などの効果があると言われています。

普段の食事に青魚を積極的に取り入れ、病気を寄せ付けない身体を作りましょう。



栄養相談教室ご案内

テーマ

**「がん予防に大切な
食生活のあり方」**

～がんをよせ付けない身体を作ろう～

日時: 11月16日(金) 14:00～

場所: 北福島医療センター



1F オーチャードホール

今月も行事食を企画中！

どうぞお楽しみに★

