

12月 栄養科だよ!

早いもので、師走となりました。

みなさんはどんな1年を過ごされましたか?

平成30年12月1日発行 第308号
発行 栄養科

11月の行事食



11月14日「おばあちゃん秘伝の
すいとん膳」を提供いたしました。根菜
たっぷりで懐かしいすいとん汁に心も体も
温まっていたただけではないでしょうか

11/27 ひかり料理教室



たこ焼き器を使って生地を焼き、コロんとかわいく仕上がりました♪皆さんお上手!



6名の患者様が
鈴カステラ作りに
参加されました。

栄養ひとくちメモ



◆年末年始、体重増加にご注意を!

クリスマスに忘年会、お正月とご馳走続きのシーズンを迎える前に、今一度ご自身の体重チェックをしてみましょう!

<BMIの計算方法> BMIを知ることで、太っているのか、痩せているのか、標準体重なのかを確認することができます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \}$$

※身長 160cm、体重 55kg の人の計算例
 $55 (\text{kg}) \div \{ 1.6 (\text{m}) \times 1.6 (\text{m}) \} = 21.5$

- | | |
|------------|----|
| ★18.5未満 | やせ |
| ★18.5～25未満 | 標準 |
| ★25以上 | 肥満 |

肥満は様々な合併症のリスクとなります。「普段から腹八分目を心がける」、「食べたたら運動する」など自分なりのルールを決めて肥満解消や予防に努めていただければと思います。



12月の栄養相談教室のご案内

テーマ【**食品添加物の安全性**】～保存料・着色料・発色剤等の危険度チェック～

日時：12月21日(金) 14:30～15:00 場所：北福島医療センター 1階オーチャードホール

無料ですので気軽にお越しください。



12月25日はクリスマスディナーです! どうぞお楽しみに。病棟にサンタが現れるかも!?

