



栄養科だより



春風が心地よい季節となり、お花見シーズン到来です。

運動不足の方はお花を見ながら散歩するのもいいですね♪

平成 31 年 4 月 1 日発行 第 312 号
発行 栄養科

3月のイベント紹介

3/3 ひな祭りお膳



イクラをたっぷりのせて、ゴージャスな散らし寿司になりました。菜の花の黄緑色と桜餅のピンク色が春の訪れを告げるかのような華やかなお膳に、患者様からは「春が来たね～」との声がかけられました。

3/15 1日限定！ラーメン祭り



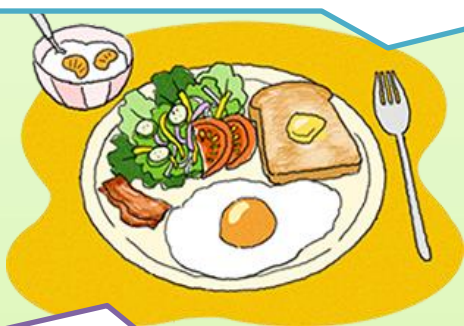
患者様へ手作り醤油ラーメンをお届けしました。スープは出汁からとり、スタッフお手製チャーシューをのせたら、北福自慢のラーメンが出来上がり！リハスタッフが患者様のお部屋へラーメンを運ぶと「待ちました！」と、皆さん大盛り上がりでした。

栄養一口 メモ

皆さんは、朝食をしっかりと食べていますか？元気に新年度をスタートするために、1日の元気の源となる朝食を見直してみましょう。

朝食はなぜ大切なの？

- ・脳が活性化し、集中力が高まる。
- ・体温が上がり、活動的になる。
- ・腸が刺激され、排便を促す。
- ・肥満の予防になる。



朝食のポイント

- ・朝食を食べる習慣がない人は、食べやすいものから始めてみましょう。
例) おにぎり、バナナ、牛乳、ヨーグルト など
- ・おにぎりやパン、ごはんだけ食べている人は、一品増やしてみましょう。
例) ごはん+納豆、パン+牛乳 など
- ★「主食」「おかず（主菜又は副菜）」が揃った食事を食べると、栄養がバランスよく摂れ、朝から体の調子を良くしてくれますよ。

2019年 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：北福島医療センター 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)

今年もやります

日程	内容	担当者
4月19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17日 (金)	おいしく食べて、ダイエット！糖尿病の食事療法の ～血糖を安定させ、合併症を予防しよう～	渡辺 (洋)
6月21日 (金)	上手な減塩で血圧安定！ ～血圧コントロールが万病予防に繋がります～	小椋
7月19日 (金)	認知症予防の食生活 ～いつまでも若さを保ちましょう～	角田
8月23日 (金)	8月16日はお盆休みのため23日開催となります あなたは毎日良い便が出ていますか？ ～快通！便秘解消食生活術・腸の健康は全身の健康～	渡辺 (洋)
9月20日 (金)	高齢者の食べやすい食事・嚥下困難の方へ ～良く噛めない方・最近、よくむせる方のために～	小椋
10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
11月15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～	渡辺 (洋)
12月20日 (金)	生活習慣病予防の食生活・お腹の贅肉を減らそう ～さよならメタボリックシンドローム～	小椋
1月17日 (金)	サプリメントは本当に効くのかしら？ ～健康食品の有効性を検証しましょう～	角田
2月21日 (金)	糖尿病の食事療法の ～目からうろこの糖尿病最新情報～	渡辺 (洋)
3月27日 (金)	3月20日は祝日のため27日開催となります 免疫能力をアップさせる食事療法 ～万病に効くのは栄養だけ～	小椋