

3月

# 栄養科だより



寒さも緩み、春の足音が聞こえてきました。  
もうすぐ花が咲き誇る季節ですね。

令和2年3月1日発行 第323号  
発行 栄養科

## 2月の行事食紹介

2/14  
バレンタインデー



**節分**には手作り恵方巻・いなり寿司を提供しました。今年の“恵方”である西南西を向き「早く退院できますように！」と願う患者様がいらっしゃいました。

**バレンタインデー**には皆さん大好きなあま〜いチョコレートのデザートをお届けしました。

2/3 節分



2/19 あゆみ病棟にて

リハビリを兼ねた**減塩教室**を行いました

はじめに塩分チェックシートで自分は塩分摂りすぎなのか？を確認。次にラーメン、チャーハンなど色々な食品に含まれる塩分量を当てるゲームを行いました。実際の食塩の量を目の前にして「結構入っているんだ！」とびっくりしたり、予想的中したいと楽しみながらも減塩療法の大切さを理解していただけたようでした。



＜コンビニで昼食を選ぶ場合＞



カップラーメン

VS

白いご飯



照り焼きチキン



サラダ



ラーメン1杯:スープまで飲むと

塩分 **8.2g**

3つ組み合わせても塩分 **3.3g**

麺類単品よりも「ご飯  
+おかず」の組み合わせの方が塩分が少なくバランスも良い！



3月3日「**雑祭りお膳**」をお届けします。

どうぞお楽しみに♪

