

3月 栄養科だより



寒さはまだ続いています、少しずつ春が近づいてきました
 天気の良い日には外に出て、季節の変わり目を楽しむのもいいですね

令和 5 年 3 月 1 日発行第 357 号
 発行 栄養科

～節分～



「節分」とは、四季の移り変わる節目のことを指します。
 日本では春夏秋冬と 4 つの節目がありますが、一年の邪気を払い
 福を招く行事として特に重要視され、立春前の節分だけが風習と
 して残されたとのこと。

★メニュー★
 恵方巻
 いわしのつみれ汁
 雪菜と椎茸のお浸し
 茶わん蒸し・節分豆



2月14日はバレンタインデーです!

少しでも多くの患者様に笑顔をお届けするために、スペシャルなメニューを準備しました。患者様からは、「本命をもらったような気分で嬉しいです」「華やかで綺麗」と、好評でした。

～バレンタイン～

🍴🍴 外食・惣菜の上手な選び方 🍴🍴

近年外食や惣菜は調理技術やメニューが進化しており、家では作らないようなものも手軽に購入でき、美味しく食べることができるのが魅力の1つです。その反面、選び方によってはカロリーや塩分量が過剰になりバランスが偏ってしまうことも...

美味しく健康的に取り入れられるよう、外食や惣菜選びでのポイントを紹介していきます!!

1. 単品料理や丼ものを避け、定食を選ぶ

ラーメンやカレー・カツ丼等の単品料理は脂肪分や塩分が多く、蛋白質やビタミン・ミネラルも不足しがちです。

2. 主食を重ねて食べない

ラーメン+チャーハンやおにぎり+カップ麺等、主食となるものを組み合わせることは、糖質やエネルギーの過剰摂取に繋がるため注意が必要です。

3. 栄養成分表示の確認をする

最近は、エネルギー量や塩分量などが成分表示されている物も増えてきています。普段から自分がどの位摂取しているか、チェックしてみましょう。

●外食メニュー例●



●惣菜メニュー例●

