



10月 栄養科だより



暑い夏も終わり、朝晩もだんだん涼しくなり秋本番となってきましたね
「食欲の秋」「読書の秋」…今年の秋は、皆さんはどのような秋を過ごされますか？

令和5年10月1日発行 第362号
発行 栄養科

9月の行事食紹介

〈お月見ご膳〉

～メニュー～
十五穀米ごはん
カレイの煮付け
きりこんが煮
チンゲン菜のお浸し
お月見まんじゅう



〈秋分の日〉

皆さんは、ぼたもちとおはぎの違いはわかりますか？
こしあんを使ったものがぼたもち、粒あんを使ったのがおはぎという説もあります。春の牡丹、秋の萩に見立てて名前が付けられています。



〈敬老の日お祝い膳〉

～メニュー～

赤飯・すまし汁・銀たらの照り焼き・春菊の胡麻和え・梨



「病院にいながらも季節感を味わう食事ができてうれしい」などと、患者様からたくさんの喜びの声をいただきました。

「日本型食生活」で健康に！！

「日本型食生活」ってなに？

米を中心に、肉・魚・大豆製品・乳製品・野菜・海藻類・果物を組み合わせた栄養バランスの整った食事のことです。
現在は食の欧米化により、糖質・脂質・塩分等の過剰摂取が問題となり生活習慣病や肥満が増加しています。和食は低カロリーかつ低脂肪で栄養バランスに優れており世界からも注目を浴びています。
外食や惣菜等も利用しながら、和食中心の食事を心がけましょう。

こんな食生活になっていませんか？

- ① 日常的に欠食する習慣がある
 - ② 外食が多く、食事を作ることが苦手
 - ③ お米を食べる習慣がない
 - ④ 主食のみで済ませることが多い
- 1つでも当てはまる方は、
栄養に偏りがあるかも…要注意です

◆主菜◆

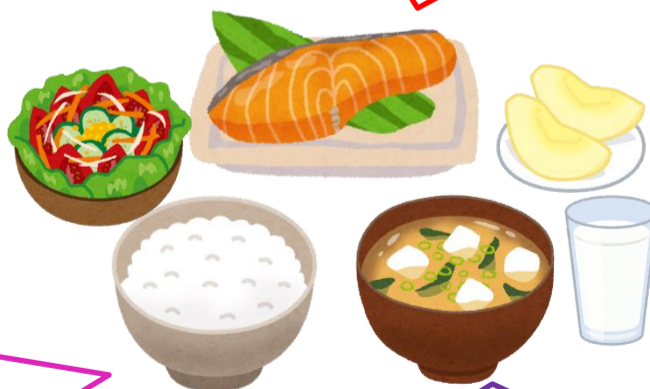
肉・魚・卵・大豆製品がメインの料理。体を作るもととなる栄養素が含まれています。
※揚げ物は頻度を控えたり、なるべく薄味を心がけましょう。

◆果物◆

人差し指と親指で輪っかを作り、その中に収まる量が1日分の目安です
※摂りすぎは、糖質の過剰摂取に繋がるので要注意。

◆副菜◆

野菜・きのこ・海藻類・いも類がメインの料理。体の調子を整える栄養素が含まれています。
毎食小鉢2つ分が目標です。



◆乳製品◆

牛乳・ヨーグルト・チーズ等、1日1品摂取しましょう
おやつや食後のデザートとして取り入れるのもOKです。

◆主食◆

腹持ちがよく、食事に米を取り入れることにより満足感が得られ、余計な間食を減らすことができます。
米は、パンや麺と比べ塩や油が少なく、主食に適しています。

◆汁物◆

汁は少なめに、具沢山の味噌汁がおすすめです。
※塩分の摂りすぎは、高血圧やむくみの原因にも繋がります。

ご自身の生活スタイルに合わせて、できるところから始めてみましょう^^