

Nutrition Information

栄養だより4月号

旬の食材【だけのこ】

採ってから時間が経つほどにアクが強くなるため、できるだけ早く調理する。食物繊維が豊富で、腸内をきれいにしてくれる。高血圧予防にも効果的といわれている。

運動習慣と食生活改善で生活リズムを整えましょう！

暖かくなり、日も延びてきて過ごしやすい季節となりました。寒くて運動ができていなかった方も、食べ過ぎが続いている方も、運動習慣や食生活の改善で、適正体重を目指し、健康的な体作りをしませんか？



あなたの適正体重は？

標準体重 (kg) = [身長 (m) × 身長 (m)] × 22
の計算で求めることができます。

計算例

身長160cmの方は
1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg
標準体重は56kg



80kcalの摂取エネルギーの過剰を抑える

少しの心がけで「つつい」の食べすぎを抑えてみませんか？（以下80kcal相当のお菓子など）

| | | | | |
|-----------------|----------------|--------------------|------------------|-----------------|
| | | | | |
| ごはん 50g (3口) | あめ 21g (4個) | どらやき 25g (1/2個) | クッキー 15g (2枚) | アイス 50g (1本) |

80kcalの消費エネルギーを増やす

体重60kgの方の場合、以下それぞれの運動で80kcal消費できます。

| | | | | |
|---------------|-------------|---------------|-----------------------|-----------------------|
| | | | | |
| そうきんがけ 20分 | 草むしり 20分 | 買い物や散歩 30分 | ガーデニング や水やり 30分 | 食事の支度 (立って) 40分 |

1日あたり240kcal相当のエネルギーの「摂取量を減らす」または「消費量を増やす」ことで、1ヶ月に体重が1kg減少すると言われています。

右の絵から、1日3つ選んで実践すると80kcal×3こ=240kcal/日を減らすことができます。

注意 現在治療中の疾病がある方は主治医の指示に従い、むやみに食べる量を減らしたり、激しい運動を行なうのは避けましょう。

『食品80キロカロリーガイドブック』女子栄養大学出版部 参照
『健康づくりのための身体活動基準2013』厚生労働省 参照



当院の食事

<3月の行事食>

※桃の節句（2日）『ひなまつり料理』をお出しました。



※春の献立（14日）



<4月の行事食> 予定

※お花見（5日）『桜花膳』をご提供させていただく予定です。
※春の献立（11日）『たらの芽の天ぷら』『木の芽焼き』をご提供させていただく予定です。

食事の相談をしてみませんか？

何を食べてほしいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど…

お母さんが退院するんだけど、

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのかわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

（なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）