

栄養だより 12月号

旬の食材【ゆず】

焼き魚や漬物などゆずを利用すれば、醤油や食塩が少量ですみ減塩効果が得られ、ゆず湯などでは温熱効果、血流改善効果、リラクセス効果があると言われています。

ヘルシーに楽しむ年末年始の食卓



この時期は、クリスマスに忘年会、お正月に新年会とパーティー料理やお酒の席による食べ過ぎ・飲み過ぎに注意が必要です。おめでたい席だからこそ、健康に過ごせるように食事に工夫をしましょう。

●お餅の食べ過ぎに注意

もちとご飯等のカロリー比較で摂取量を確認しましょう。

もち 100g
(切りもち約2個)

うどん 240g
(1玉)

ごはん 150g
(軽く1杯)

240k cal

食パン 90g
(8枚切 2枚)

●アルコールは控えめに

アルコールは種類を問わず適量で

ビール 200ml
(大びん1/3本弱)

ワイン 100ml

日本酒 70ml
(おちょうし1/2)

焼酎 25度 50ml
35度 40ml

ウイスキー 30ml

●自分の分を取り分ける

パーティー料理や外食、重箱料理は自分の食べた量を把握しにくいものです。はじめに取り分けて、食べる量を確認しましょう。



●『野菜から先に』『よく噛んで』

この2つの食べ方を実行するだけでも、急激な食後血糖値の上昇を抑え、食べ過ぎ防止にもなります。



●野菜や海藻もしっかりと

外食やおせち料理は野菜が不足しがちです。夕食を鍋料理にするなど、積極的に野菜を摂っていきましょう。



●体を動かしましょう

掃除や買い物、散歩等まめに外に出るようにしましょう。そして、早めにいつもの生活に戻しましょう！



当院の食事

<10月の行事食>
※十五夜(4日)

『八杯汁』をお出ししました。



栗こはん
八杯汁

<12月の行事食>
予定

※冬至(22日)
『かぼちゃのいとこ煮』
をご提供させていただく
予定です。



※クリスマス
(24日、25日)
『クリスマス料理』
をご提供させていただく
予定です。



※大晦日(31日)
『年越しそば』
をご提供させていただく
予定です。



嚥下食の方には『さといもムース』
をお出ししました。



さといもムース
十五夜ゼリー

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、
家での食事はどうしたらいいの

食事療法は病気を治療する上での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、具体的に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。)