

令和 6年 1月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第42号

1月行事予定

1・2・3 (月・火・水)お正月特別メニュー

9 (火) 成人の日

赤飯・スペシャルエビフライ

19 (金) 選択メニューの日

A: ビーフシチュー

B: ほたてご飯

C: あずき粥・ほたて煮



みかん

寒い時期にこたつで食べるイメージが強い

みかんは、冬が旬の果物です。

みかんには、果肉・薄皮ともにビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンCには、抗菌作用のほか、体の免疫機能を高める働きがあり、風邪やインフルエンザ予防にうってつけです。

第3回 お食事のお話し

糖尿病食について

糖尿病とは...

血糖値を下げるインスリンというホルモンがうまく働かなくなり、血糖値が高くなる病気です。

糖尿病が悪化すると合併症(網膜症、腎症、神経障害)や動脈硬化症(心筋梗塞、脳梗塞)になってしまいます。

食事で気を付けるポイント

①米飯はお茶碗に軽く一杯程度にする

→糖質の多い米飯を一度に大量摂取すると血糖値を下げる働きを持つ「インスリン分泌」が追い付かなくなり高血糖になってしまいます。

②毎食野菜・海藻・きのこ類をたくさん食べる

→意識して野菜を食べないと食物繊維・ビタミン・ミネラルをが不足してしまいます。

③間食を控える

→間食で食べがちな、ジュースやお菓子類などは糖分を多く含んだものが多い為、血糖値が急上昇して糖尿病を悪化させてしまいます。



お正月の伝統的なお食事



おせち料理について

お正月は、その年の子孫繁栄および五穀豊穡をつかさどる年神様をお迎えするためにあるとされています。

そんな、お正月の行事食の定番として知られているのが「おせち」です。

今回は、おせちの中でも病院の給食で提供する食材の意味についてご紹介します。

黒豆...黒く日焼けするほどまめに働けるようにと、無病息災の意味が込められています。

数の子...数の子は卵の数が多いため、子孫繁栄の意味が込められています。

伊達巻...巻物に似た形から文化・学業・教養をもつことを願う意味が込められています。

栗金団(くいきんとん)...金団(きんとん)は金色の団子を表し、金銀財宝を意味しており、金運を願う意味が込められています。

なます...紅白のおめでたい色でお祝いの水引を表したもの



Merry Christmas



12月25日(月)の昼食はクリスマスの行事食でした。みなさんに「おいしい!」の声をいただき、栄養科一同大変嬉しく思っています。

～献立～

・食パン(いちごジャム)

・クリスマスメニュー

(チキンカツ、フライドポテト、枝豆、たこ焼き、焼きそば、みかん)

・カリフラワーのサラダ

・いちごケーキ



明けましておめでとうございます。今年もみなさんに喜んでいただけるお食事を提供できるよう栄養科一同頑張りますのでどうぞよろしくお願いします。 平田