

令和 8年 3月号

# 栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 68 号



## 3月行事予定

3(火) ひなまつり  
海苔巻き・いなり寿司・桜餅  
19(木) 春分の日  
錦糸シュウマイ・おはぎ



27(金) 選択メニュー  
A: オムライス  
B: えび蒸しぎょうざ  
C: 雑炊・えび蒸しぎょうざ

## 春分の日

春分の日は、「昼と夜の長さが等しくなる日」と言われており、国民の祝日では、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを趣旨としています。栄養科では、行事食として錦糸シュウマイ、おはぎを提供する予定です。お楽しみに！

## ？ 食べ物の常識 これって本当？



### 朝ごはんを食べないと太るって本当？

食べる量が減るので朝ごはんを抜くとダイエットに繋がると思われますが、実際には痩せるどころか太りやすくなってしまいます。



食事の間隔があきすぎてしまうと、体は次に入ってきたときによりエネルギーを蓄えようとする為、太りやすくなってしまいます。

また、朝食なしで昼食を食べると食後の血糖値が上がりやすく、血糖値が上がると体脂肪の増加にも繋がります。



朝ごはんには、ご飯やパンなどの「炭水化物」、肉・魚・乳製品などの「たんぱく質」、野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル」をバランスよく食べることが大切です。

## 第13回 生活習慣病のお話し

### 夜食について



夜遅い時間に摂ったエネルギーは、寝ている間にエネルギーとして使われず、脂肪に変わり、体内に溜まりやすくなり、肥満や生活習慣病の原因にもつながります。

どうしても夜遅い食事になってしまう場合には・・・

#### 食事のポイント

1. 寝る2時間前には食べ終える
2. 食べ過ぎに注意する
3. 脂質を摂りすぎない  
(油の多い食品・炒め物・揚げ物などは控える)
4. 消化の良いものを食べる  
(豆腐・ヨーグルト・スープなど)



生活習慣病を予防するためには、夜遅い食事は避け、規則正しい食事のリズムを整え、ゆっくり時間をかけて食べるようにしましょう。



## ひな祭り

### ～菱餅（ひしもち）について～

3月3日は、ひな祭りです。今回は、ひな祭りに欠かせない、菱餅（ひしもち）についてご紹介します。

それぞれの色に意味があり、  
「緑」…健康な体・新緑の生命力・邪気を追い払う  
「白」…清潔・清める  
「桃」…厄除け・魔除け

ひし形は、「菱（ひし）」という植物の形から生まれたもので繁殖力が強いことから「子孫繁栄」の象徴にもなっています。



段々と春が近づいており、明るい時間が増えてきました。季節の変わり目は風邪を引きやすいので、体調には十分気をつけてお過ごしください。

平田