

令和 8年 5月号

栄養科通信



相川記念病院 栄養科 第 10 号

5月行事予定



1(金)みどりの日

錦糸シュウマイ・
みたらし団子ゼリー

7(木) こどもの日

海苔巻き・いなり寿司
こどもの日デザート

28(木) 選択メニュー

A: ホットドック

B: えびグラタン

C: 雑炊・グラタン



こどもの日

こどもの健やかな成長を願う祝日です。
鯉のぼりや兜、五月人形を飾り、ちまきや柏餅を
食べる風習があります。
男女問わず、子供たち全員の幸福を願う日と
されています。

？ 食べ物の常識 これって本当？

疲れに効く食べ物ってあるの？

疲労に効果的な食材をご紹介します。



～肉～

肉に含まれる動物性たんぱく質は、心身ど
ちらの疲労に対しても効果的と言われています。
豚肉、鶏むね肉が特に効果が高いとされてい
ます。



～うなぎ～

うなぎは栄養価が高く、疲労効果に有用な
栄養素を豊富に含んでいます。



～かつお～

動物性たんぱく質の他にビタミンB群も豊富
に含まれており疲れた時に積極的に食べたい
食材の1つです。



～果物～

果物に含まれるビタミンCは、疲労を起こす
活性酸素を抑える抗酸化作用があります。

食事の適量を知ろう！

手ばかり健康法～野菜～



毎日食事をする時「適量」をどのように
考えていますか？
今回は自分の手を使って簡単に適切な食事量を
把握する方法をご紹介します。

手のひらの大きさは体格に比例していることが
多く、個々に合った食事の目安量が簡単に分かる
為、カロリーコントロールに適しています。

野菜は1食で生野菜なら両手に1杯分、
加熱した野菜なら片手に1杯分です。

1日にすると両手3杯分が目安になります。



柏餅(かしわもち)について

5月5日(端午の節句)に柏餅が食べられる
ようになったのは、江戸時代からです。

柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないこ
とから「家系が絶えない」や「子孫繁栄」と
いった縁起の良い象徴とされています。

このため、柏餅は端午の節句の祝い事に
欠かせない食べ物となりました。



爽やかな春を迎え、気温も段々温かくなってきました。
まだ少し肌寒い日もありますが、バランスの良い食事を
心がけ、元気に過ごしましょう！

平田