



当院ではみなさんに美味しい食事を提供するために、さまざまな工夫を凝らしています!

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」「国産品」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、保温食器を使用しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を**8.0g以下**(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。



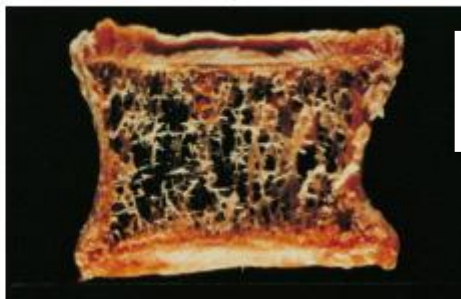
今日からあなたも骨太生活!! ~骨粗鬆症から身を守りましょう!~

◆骨粗鬆症は骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症は鬆(す)が入ったように骨がスカスカの状態です。
脆くなり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなるのです。

健康な人の骨

骨粗しょう症の人の骨



☆大事な栄養素☆

	豊富な主な食品		
カルシウム	干しエビ	生揚げ	牛乳
ビタミンD	紅鮭	きくらげ	
マグネシウム	干しエビ	ナッツ類	大豆

予防のためには

＜カルシウム豊富な副菜レシピ ~野菜のチーズグラッセ~ ＞

エネルギー：139kcal カルシウム：73mg

- (材料)
- ・グリーンピース 5g
 - ・人参 20g
 - ・かぶ 20g
 - ・玉ねぎ 20g
 - ・桜えび(素干し) 2g
 - ・クリームチーズ 25g
 - ・バター 3g
 - ・塩 0.5g

- (作り方)
- ①グリーンピースは茹で、野菜類は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に人参、玉ねぎ、桜えび、水、バター、塩を入れて火にかけ、煮立ったらかぶを加えてさらに煮込む。
 - ⑤クリームチーズを加え、溶けたらグリーンピースを入れる。

1品でも多くカルシウム豊富な料理を摂り入れましょう♪



栄養素の役割

カルシウム：骨や歯などを形成

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

マグネシウム：カルシウムの働きを調整

ビタミンDは日光に当たると更に活性化!!

端午の節句

端午の節句といえば、柏餅やちまきをイメージされる方も多いのでは？
実は地域によって食べ物が違うことをご存知でしたか？



＜北海道 ~べこ餅~＞

上新粉に黒砂糖と白砂糖を混ぜ込んだものを木の葉の形に詰めたもの。
まだら模様が牛(べこ)を連想させるためこの名前になったと云われている。

＜長野県 ~ほおばまき~＞

旧暦の端午の節句の際に古くから皿の代わりに使われた朴(ほお)で包んで餅を蒸す。
香り豊かな風味のお菓子である。



＜南九州 ~あくまき~＞

一晩灰汁に漬けたもち米を竹の皮で包み、さらに灰汁で数時間煮込む。ほのかにえぐみはあるが砂糖をまぶすと美味しく食べることが出来る。



今月の行事食
5月5日(火) 端午の節句