



**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。
- ☆日々の食事をよきよきものにするために、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。



# 「バランスの良い食事」 ってよく聞くけどどうすればいいの???

	【効能】	【栄養】
<b>ま</b> : まめ類	動脈硬化・心臓病の予防	不飽和脂肪酸(α-リノレン酸)などの良質な脂肪が多い事で血液をサラサラにしてくれます。
<b>ご</b> : ごま(種実類)	コレステロール低下 ガン・動脈硬化予防	抗酸化物質が多く、 アンチエイジングに効果的!
<b>は</b> : わかめ(海藻類)	糖・脂肪の吸収抑制 整腸作用	さらに栄養価UP! ・ビタミン・ミネラル供給源 ・食物繊維が多い事で便秘改善に効果的!
<b>や</b> : やさい類	皮膚や粘膜を健康に保つ 整腸作用	青魚に多い良質の脂肪酸である EPA・DHAが血液サラサラに効果的!
<b>さ</b> : さかな(魚介類)	血液サラサラ 疲労回復	椎茸に多いビタミンDは、Caの吸収を促進させ、骨を丈夫にしてくれます
<b>し</b> : しいたけ(きのこ類)	丈夫な骨を作る 整腸作用	野菜だけでなく、イモ類にも多いカリウムは、摂りすぎた塩分(Na)を尿中に排泄する作用があります。
<b>い</b> : いも類	高血圧予防 整腸作用	

水ようかん風♪  
～抹茶寒～

9/18(金)の行事食に提供いたしますので、是非ご賞味下さい。

**\*材料\*** (10人分)

- ・抹茶…4g
- ・粉寒天…4g **は** 寒天(てんぐさ) 海藻類の一種!
- ・水…750g
- ・低カロリー甘味料(マービー)…70g
- ・つぶあん(マービー)…70g
- ・ゼラチン…11g

**エネルギー: 30Kcal(1人分)**  
市販の水ようかん: 170Kcal(1人分)

砂糖の代わりに低カロリー甘味料であるマービーを使用しているのでダイエットにも最適♪

**9月21日は敬老の日**

敬老の日は、日本独自の祝日の一つです。1965年に「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と法律で定められました。日頃の敬意や感謝の気持ちを伝えましょう。

**+ よく噛むことで …… 脳の活性化**

「まごはやさしい」を意識して、1日1回食事に取り入れることで、簡単に多くの栄養素をバランスよく摂取することができます。日頃の食事を見直し、健康長寿を目指しましょう!

**野菜摂取量の目標 1日に350g!**

(生野菜: 両手いっぱい) (1食分)

今月の行事食 **9月18日(金)敬老の日の献立**

製鉄記念八幡病院 栄養管理部