



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。



## あなたは大丈夫? 糖尿病のいろは!

2015年の調査で日本は世界で**9位**に位置づけられ、糖尿病人口は**720万人**に上ります。  
糖尿病の改善や予防には、**食事の量とバランス**が重要になってきます。今回は少しの工夫で美味しく食べて頂けるような食事をご紹介します♪

### ◆適正な摂取エネルギー量(Kcal)を知りましょう!

適正な1日の摂取エネルギー量は年齢、性別、身長、体重、身体活動量などを考慮して決まります。

**標準体重** (kg) × **身体活動レベル** (kcal) = **適正エネルギー** (kcal)

**例** 身長 160 cmの人だと...  
 <標準体重> 1.6(m)×1.6(m)×22=56.3kg  
 <適正エネルギー> 56.3×25~30=1408~1689(kcal)

~活動レベル目安~  
 低い:25~30kcal (デスクワークが主な人、主婦など)  
 普通:30~35kcal (立ち仕事が多い職業)  
 高い:35kcal~ (力仕事が多い職業)

### 毎食摂りたい! バランス食のコツ!!

**副菜** (野菜、キノコ、海藻など)  
**主菜** (肉、魚、卵、豆腐など)  
**主食** (米、パン、麺、雑穀など)

**例** 1品追加すると...  
 朝食などでありがち... 忙しくてパンとコーヒーだけ。  
 目玉焼きと野菜を追加するだけで バランスの良い食事に!  
**1品でもOK**  
 サンドイッチやおにぎらずであれば主食・主菜・副菜全て含まれバランス食に!

## 必見!! 簡単ボリューム感・満足感UPのコツ!!

食事をする時にバランスはもちろん、量も大切です。今回は満足感が得られるポイントをご紹介します♪

合挽き肉 40g=約80kcal!! この量で調理してみると...

+キャベツでボリューム感UP!

タネに玉葱・きのこなどを入れる事で満足感UP!

冷凍ミニハンバーグ1個分の大きさ      ロールキャベツ2個分に!

ロールキャベツにすることで野菜量が増え、一品で**ボリューム感、満足感がUP!**

食事をする時は野菜から食べることで血糖の上昇が緩やかに!!

今月の行事食  
1月1日(金) 正月(元旦)