

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。



H28年  
2月号

# 食物繊維を摂りましょう!

食物繊維とは…

人の消化酵素では消化することのできない食物中の成分です。

大きく分けて、水に溶ける**水溶性食物繊維**と、水に溶けにくい**不溶性食物繊維**があります。

食物繊維の目標量とは…



しかし…  
全国平均で約**15g**しか  
摂っていない!

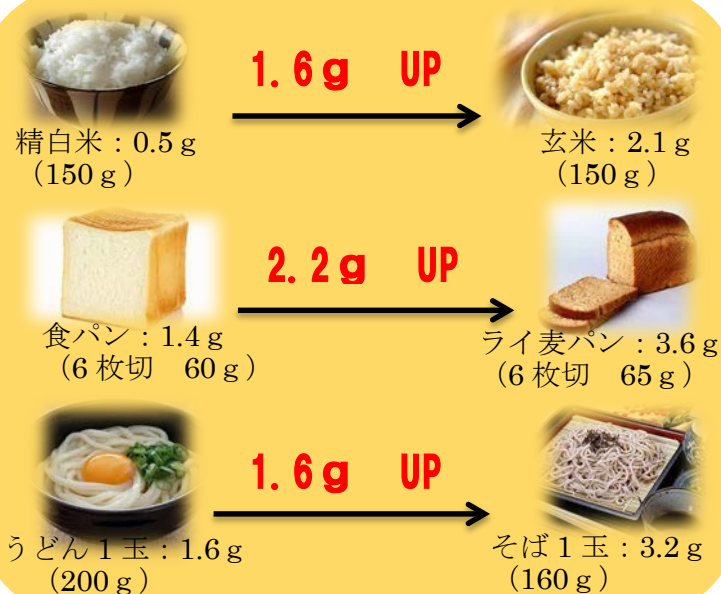
まずは、野菜をしっかり摂りましょう  
野菜を1日に**350g**摂取すると、  
食物繊維が約**7.0g**摂取できます!  
しかし目標量にはまだまだ……。

そこで**ワンポイントアドバイス**♪

つまり…… 通常よりあと、**5g**程度摂取する必要がある!

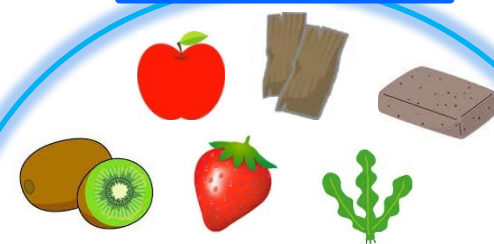
上手に食物繊維を摂る**ワンポイント** ✨

\*穀類の摂り方を工夫すると…



## 食物繊維による予防効果

### 水溶性食物繊維



- ・高血圧の予防
- ・大腸癌の予防
- ・脂質異常症の予防
- ・お腹が空きにくく、食べ過ぎ防止
- ・糖尿病・動脈硬化の予防

### 不溶性食物繊維



- ・大腸癌の予防
- ・お腹が空きにくく、食べ過ぎ防止
- ・便秘を予防

## 不溶性食物繊維たっぷり♪

# 蓮根蒸し

### ◆材料 (2人分)

れんこん	250g
茹大豆	10g
片栗粉	大1
塩	小1/3
えのき	30g
しめじ	30g
絹さや	5枚
わさび	適量



### ~和風あん~

だし汁	250ml
みりん	大1/3
醤油	大1/3
水溶き片栗粉	適量

### ◆作り方

- ①蓮根は皮を剥き、1/10個は2mmの角切りにし、残りはすりおろし、茹大豆・片栗粉と合わせる。
- ②①を600wのレンジで2分程度加熱する。
- ③えのきは半分にし、しめじはほぐし、絹さやは斜め切りにする。
- ④和風あんを全て合わせ火にかけ、ひと煮立ちさせたら③の野菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤②を器に盛り、上から④の和風あんをかけ、わさびを添える。

エネルギー : 130kcal

食物繊維 : 4.3g

(1人分栄養価)

今月の行事食

2月3日

節分の日

