



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。



朝ごはんについて

こんな症状ありませんか？

身体がだるい

集中力が続かない

太りやすい



朝ごはんの効果

●体温を高めて体を動きやすくする

朝食を食べると消化管が筋肉運動することによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は活動の準備を整えます。つまり、朝食は身体のウォーミングアップを促す効果があります。



●勉強や仕事の能率アップ

「朝食あり」と「朝食なし」の成績の違いを見る実験などでは、「朝食あり」の方が成績がよいという報告が多くされています。朝食を摂ることで、身体だけでなく、脳へのエネルギーも補給されるため、勉強や仕事の能率がアップします。



●生活習慣病の予防

朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大し、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。そのため、朝食を含めてしっかりと1日3食しっかり食べることが大切です。



【朝食の欠食率（成人男女）】
男性 14.3% 女性 10.5%
男女とも特に **20代** に多い。
※平成 26 年国民健康・栄養調査より

朝ご飯を食べるために…

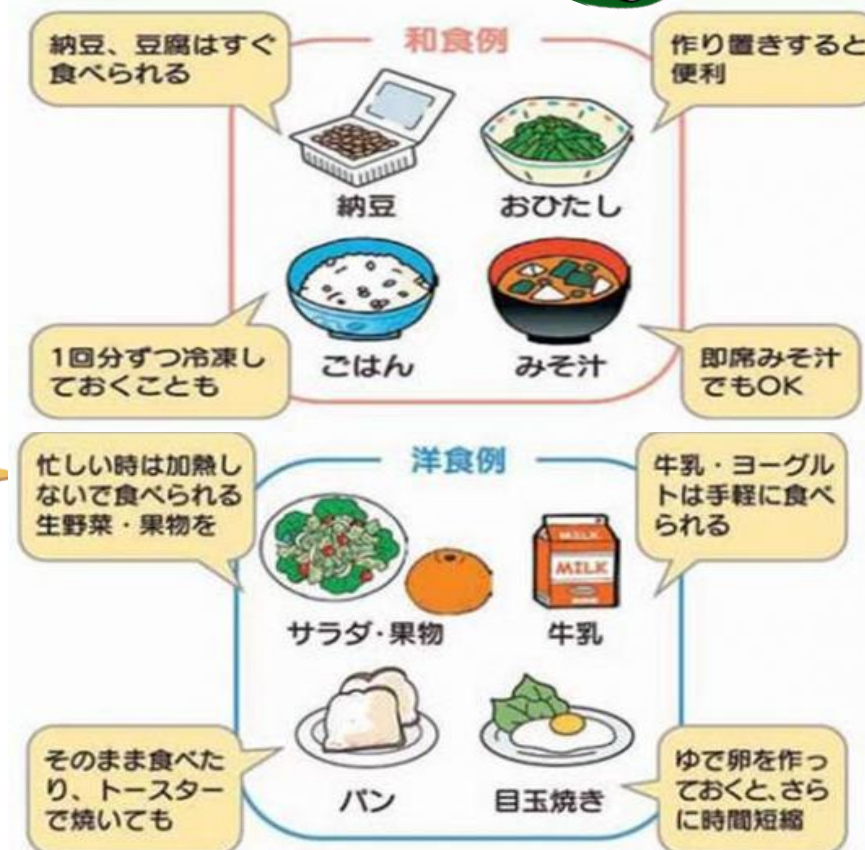
早寝



早起き

朝ご飯

おすすめの朝ごはん



ぱぱっと！

お手軽朝ごはん

おにぎらず（焼肉・レタス）



《材料》 1人分
ご飯 150g レタス 1枚
牛薄切り肉 60g
焼肉のたれ 大さじ1.5
白すり胡麻 大さじ2 焼きのり 1枚

《作り方》
牛肉を炒め、たれと胡麻をからめる。
焼きのりの中央に半分のご飯を広げ、
焼肉・レタス・残りのご飯をのせ、
のりで包む。

サンドイッチ（ツナキャベツ）



《材料》 1人分
食パン 8枚切り 2枚
ツナ缶 20g キャベツ 150g
マヨネーズ 大さじ1 こしょう 少々
マーガリン小さじ1

《作り方》
食パンをトーストし、片面ずつマーガリンをぬる。千切りしたキャベツとツナ・マヨネーズ・こしょうを和え、食パンではさむ。

今月の行事食は

4月8日(金) 花まつりの日