



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。



こんなところで!

意外と摂りやすいカルシウム事情!!



元来日本人は米や魚を中心とした食生活を送っていたため、カルシウム不足とそれほど縁がありませんでした。しかし近年、食事の欧米化により日本人のカルシウム不足が問題とされています。カルシウムを適量に摂取して健康な体を作りましょう!

◆カルシウム不足になると起こる症状・・・

骨粗鬆症

高血圧

動脈硬化

不安定な精神状態

カルシウム不足度チェック!! ※4個以上該当する方は要注意!!

① 乳製品・海藻類の摂取が少ない	⑥ 運動不足
② 魚や大豆製品の摂取が少ない	⑦ 喉がピクピクする
③ インスタント食品をよく食べる	⑧ 足がよくつる
④ 炭酸飲料水をよく飲む	⑨ ちょっとしたことイライラする
⑤ 飲酒・喫煙をよくする	⑩ 最近腰が曲がり猫背になった

💡 カルシウムが多い食品ベスト4 💡

- 牛乳(コップ1杯分): 220 mg
- ししゃも(3匹): 約 170 mg
- チーズ(1個 20g): 約 125 mg
- しらす干し(大さじ1): 約 30 mg

ビタミンK

ビタミンD

☀️ ビタミンDは日光に当たることでさらに活性化!!

マグネシウム

カルシウム吸収や骨の形成を助ける効果あり!!

例えば...

ししゃもを1品追加!

しらす干を追加!

+

牛乳を追加!

=

いつもの食事に何か1品でも追加してカルシウムUPを図りましょう!



<材料> (1人分)

大根	45g
鮭	40g
しらす干し	3g
ブロッコリー	30g
玉ねぎ	50g
無塩バター	10g
牛乳	100g
小麦粉	9g (大さじ1)
コンソメ	1g
ピザ用チーズ	30g



エネルギー: 378kcal
カルシウム: 354mg
(1日の摂取: 男性 800 mg 女性 650 mg)
ビタミンD: 15.5 μg
(1日の摂取: 男性・女性 5.5 μg)

- <作り方>
- ① 大根は短冊切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り下茹でする。玉ねぎは薄切りにしておく。
 - ② バターの半分量で鮭を焼き、一度皿に移す。
 - ③ 残りのバターで大根、玉ねぎ、しらす干しを炒め、小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
 - ④ ③に牛乳とコンソメを入れてホワイトソースを作る。
 - ⑤ 耐熱皿に②の鮭と④を入れ、ブロッコリー・チーズをのせて、180℃のオーブンで15~20分程度焼く。

今月の行事食
5月2日(月) 端午の節句
是非ご賞味下さい♪