



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**7.0g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。



食欲の秋目前! スマートライフで理想の体型に!

その1.あなたの内臓脂肪は溜まり易い?

- | |
|------------------|
| 1.満腹になるまで食べる |
| 2.甘い飲み物をよく飲む |
| 3.炭水化物の重ね食べをよくする |
| 4.野菜が不足しがち |
| 5.間食をよくする |
| 6.夕食の時間が遅くて量が多い |
| 7.お酒をよく飲む。休肝日なし |
| 8.睡眠不足気味 |
| 9.運動不足 |
| 10.たばこを吸っている |

数が多い人ほど内臓脂肪が溜まりやすいです!
食生活を見直しましょう!

その2.こんな食事のとり方は注意

朝食抜き

食事の回数が減るとより脂肪が合成されやすくなる!

早食い

満腹感が得られず過食傾向に!

時間をかけて! 腹八分目を心がけましょう!

ながら食い・だらだら食い

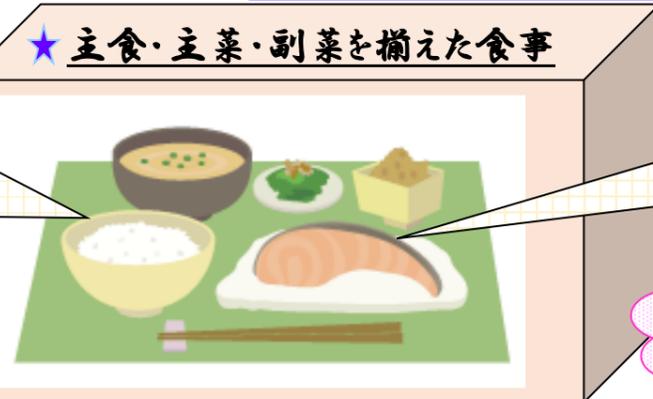
他の事に気を取られ、知らぬ間に食べ過ぎに!

まとめ食い

特に夜のまとめ食いは体脂肪となり蓄積しやすい!

その3.どんな食事を摂れば良いの!?

★食物繊維の多い食品を摂る
⇒食物繊維には悪玉コレステロールを下げる働きがある!
例) 雑穀米、野菜、海藻類



★肉ばかりではなく魚も摂る
⇒特に青魚には善玉コレステロールを上げやすくする働きがある!
例) サバ、イワシ、サンマ

揚げ物類も摂り過ぎには注意ですね!

今日のご飯はこれで決まり! うちのごはん!



◆サンマの炊き込みご飯

～材料～ (3人分)

・米 2合 (300g)	・サンマ 1尾
・生姜 少量	・人参 1/3本 (50g)
・塩 少量	・葱 少量

～炊き込みご飯調味料～

・醤油 大さじ2	・酒 大さじ2
・みりん 大さじ1	・塩 少々

- <作り方>
- ① 生姜と人参は千切りにする。
 - ② サンマは下処理をして半分に切り、塩焼きにする。
 - ③ 米・調味料・生姜・人参・サンマの塩焼きの順に炊飯器に入れ炊く。
 - ④ 出来上がったら10分蒸らし、しゃもじで混ぜ合わせる。
 - ⑤ 茶碗に盛り付け、葱を散らす。

☆旬のサンマは善玉コレステロールを上げやすい!

◆栗と豚肉のみそ炒め

～材料～ (3人分)

・栗 15個	・豚肉 150g
・青菜 90g	・ニンニク少量
・味噌 大さじ1杯半	・酒 大さじ1杯半
・みりん 大さじ1杯半	・醤油 小さじ2
・水 小さじ2	・片栗粉 小さじ2



- <作り方>
- ① 栗は皮をむき茹でる。
 - ② ニンニクはフライパンで香りが出るまで炒める。
 - ③ ②に豚肉を入れ青菜・茹でた栗を炒め、調味料を入れる。
 - ④ 水溶き片栗粉でとろみを付ける

☆旬の栗は食物繊維が豊富!

今月の行事食

今回は1日遅い行事食!

9月20日(火)
敬老の日の献立

いっまでも元気でいてね!