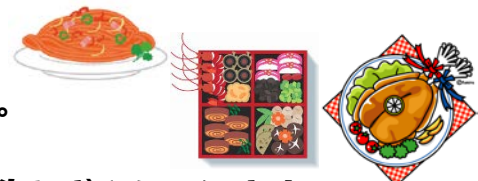




当院ではみなさんに美味しい食事を提供するために、さまざまな工夫を凝らしています!

- ☆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。



メタボと無縁生活へ

あなたは大丈夫?? **肥満度チェック**♪

BMI(世界的に用いられている肥満度を知る計算方法。BMI22 の時が疾病が最も少ないと言われています)

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

$$\text{理想的な体重} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

| 標準 | BMI18.5 以上~25 未満 |
|---------|------------------|
| 肥満度 1 度 | 25 以上~30 未満 |
| 肥満度 2 度 | 30 以上~35 未満 |
| 肥満度 3 度 | 35 以上~40 未満 |
| 肥満度 4 度 | 40 以上 |

今注目されている「時間栄養学」についてちょっぴりご紹介♪

私たちの体には「朝になれば目が覚め、夜になると眠りにつく」といったように時計がなくても自然と体が動くようになっている「体内時計」というものがあります。この「体内時計」を正常に動かすことが健康に大きく影響するといわれています。「何を」「どれだけ」に加え「いつ食べるか」がポイントです!ここで新しい情報について少しご紹介します。



食事を抜くとその時は痩せた気になるが、**脂肪を貯めやすい体**になります。朝食を抜くと、「エネルギーが足りない」と体が判断し、ついつい昼食や夕食がドカ食いに…。朝食を食べることで体内時計のリズムがしっかりし、日中の活動源に!

間食はエネルギーの過剰摂取に繋がります。しかし、どうしてもやめられない時…そんな時は、**15時前後**が一番おすすめ♪(1日の中で最も体温が高くエネルギー消費が活発な時間にあたります。)※食べ過ぎは注意!適量を!

体内時計を正常に保つには夕食と翌日の朝食の間を**10時間以上**空けるのがベスト!**22時~2時**が代謝も低下し脂肪を蓄積しやすい時間帯なので要注意!残業や交代勤務の方は…**19時**におにぎりなどの炭水化物を!帰宅後は、蛋白源や野菜を中心に!



忙しいあなたにぴったり♪ もやしレシピ

もやしロール

185kcal



~作り方~

1. もやしと貝割れ大根を豚肉で巻く
2. 1を電子レンジで加熱する(600W、8分)
3. ソースを混ぜ合わせる

~材料~

- ・豚肉(薄切り): 4枚
- ・もやし: 100g (1/2袋)
- ・貝割れ大根: 10g
- ・ヨーグルト: 大さじ2
- ・みそ: 2g
- ・唐辛子: 少々

安い!ヘルシー!簡単!

包丁・フライパン不要!

巣ごもり卵

128kcal



~材料~

- ・もやし: 100g (1/2袋)
- ・塩こしょう: 少々
- ・キムチ: 20g
- ・卵: 1個
- ・マヨネーズ: 小さじ1
- ・葱: 2g

~作り方~

1. 容器にもやしをのせ、塩こしょうをし、その上にキムチをのせる。
2. 1の中央をくぼませ、そこに卵を割り入れる。
3. マヨネーズ、葱を散らしてラップをし、レンジで5分程度加熱する。

今月の行事食 **節分の日の献立** 2月3日(金)

