



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。



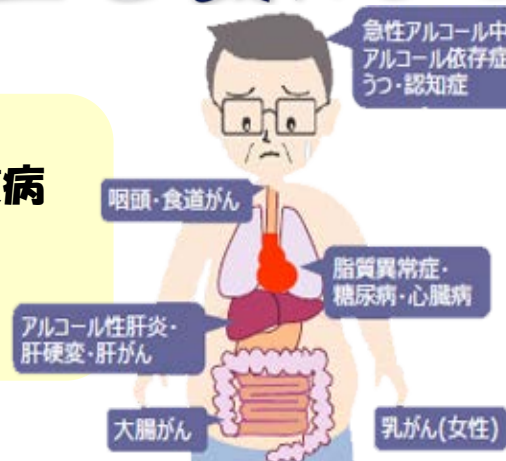
1日どのくらいお酒を飲んでいきますか?

お酒を毎日たくさん飲んでしまうと...

- ① 肺炎などの消化器疾患
- ② 脂肪肝、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病
- ③ アルコール依存症
- ④ がん

になるリスクが高まります。

元気で長生きするために!



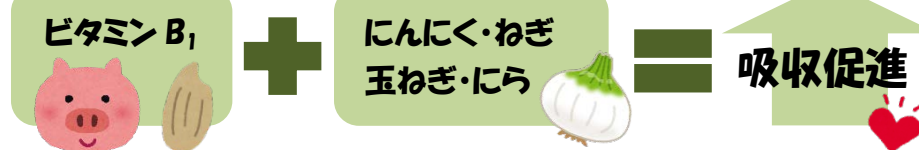
お酒は悪いことばかりなの?

お酒は昔から「酒は百薬の長」と言われています。適量をゆっくりと飲むことで、緊張感を和らげたりする効果もあります。



不足しがちな栄養素ビタミンB₁

アルコールを分解し、最終的にエネルギーを作り出すときにビタミンB₁が消費されるのに加えて、大量にお酒を飲んだときにはさらにビタミンB₁が必要になるとされています。また、アルコールにはビタミンB₁の吸収を悪くしたり、排泄を増加させることが知られています。



ビタミンB₁を効率よく吸収
豚肉の甘辛炒め



エネルギー 187kcal
ビタミンB₁ 0.64 mg



材料 (1人分)

豚もも薄切り肉	60 g
長芋	50 g
玉ねぎ	30 g
人参	10 g
ごま油	小さじ 1/2
★にんにくすりおろし	2 g
★玉ねぎすりおろし	15 g
★酒	小さじ 1/2
★砂糖	小さじ 2/3
★醤油	小さじ 1/3
★味噌	小さじ 1/4
ごま	小さじ 1/4

一作り方

1. 長芋は拍子木切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにします。★の調味料は混ぜ合わせておきます。
2. フライパンを熱してごま油をひき、豚肉と野菜を炒めます。
3. 2に火が通ったら、調味料を加えて煮詰めます。
4. 器に盛り、ごまを振りかけたら出来上がりです。

今月の行事食 3月3日(金) ひなまつり



九州栄養福祉大学実習生 製鉄記念八幡病院栄養管理部共同作成

お酒を飲むときは量と頻度を考えましょう。

① お酒はアルコール量で 1日 20g以下を心がけましょう!

アルコール量(g) = 飲量(ml) × 度数 × 0.8(アルコール比重)



15度もしくは15%ならば0.15

例) ビール 500ml 度数5%ならば...

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$



★ アルコール量20gの目安 ★



② 週に2日は休肝日を作りましょう!

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。また、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。毎日飲み続けることで、これらの臓器に障害が起こってきます。

予防するには...

休肝日をとりましょう!



- ✓ アルコール依存症にならないため!
- ✓ 肝臓、胃、腸などの臓器の修復のため!



⚠ 注意

週5日続けて飲酒して2日連続で休むのではなく、2~3日飲んで1日休むようにしましょう!