

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。



# バランスの良い食事の摂り方

こんな食事になっていませんか…?

ご飯やパンだけ…



おかずだけ…



偏った食事!!

忙しい朝や料理を作るのが面倒なときなどはついこのような偏った食事になってしまいがちです…。食品に含まれる栄養素は体内でそれぞれ大切な役割を果たしています。偏った食事による栄養素の過剰や不足は体に様々な悪影響を及ぼすのでバランスのよい食事を心がけましょう!

## 栄養バランスの良い食事とは? 一汁三菜

ご飯やパンなどの主食に加え、汁物一つにおかずが三つの献立。主菜では肉や魚、卵などのたんぱく源を、副菜では野菜がしっかり摂れるバランスの良い食事です。



### 偏った食事による体への悪影響

糖質(炭水化物)の摂り過ぎ



体内で余った糖質は中性脂肪となり蓄積されます。

肥満や糖尿病の原因

野菜不足



ビタミン・ミネラル食物繊維が不足します。

肌荒れ・疲れ・便秘の原因に!!

たんぱく質不足



たんぱく質は筋肉や体の細胞を作る材料となります。

不足すると低栄養に陥ってしまう恐れがあります!!

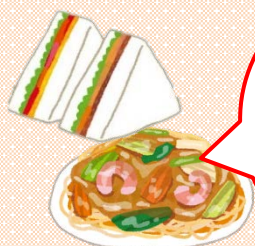
### ひと工夫でバランスアップ!!

1品プラスでバランスアップ



簡単な副菜や野菜スープなど1品でもプラスするとバランスがアップします。

1品でもバランスアップ



サンドウィッチやちゃんぽんなど野菜も一緒に摂れるものを選ぶとバランスがアップします。



#### ひとくちメモ

理想の食事ができないときも、いつもの食事にひと工夫するだけで栄養バランスが良くなります。炭水化物、たんぱく質、野菜が取れる食品を選んで食べましょう!!



ふわふわ

## 玉子とし井

うめえー



材料 (1人分)

- 油揚げ : 1枚
- 玉ねぎ : 1/2個
- だし汁 : 1/4カップ
- 濃口醤油、酒、みりん : 小さじ2
- 卵 : 1個
- 水菜 : 適量
- ご飯 : 1杯分



作り方

- ① 油揚げは短冊切り、玉ねぎはくし切り、水菜は食べやすい長さに切っておく。
- ② フライパンにAと油揚げ、玉ねぎを加え、やわらかくなるまで蓋をして加熱する。
- ③ 溶き卵を入れ、好みの固さになったら、ご飯の上に乗せ、水菜を散らす。



今日のご飯はなにしよう? そんなときに栄養満点の1品です!!

|        |           |
|--------|-----------|
| エネルギー  | : 453kcal |
| たんぱく質  | : 14.0g   |
| 食塩     | : 2.0g    |
| 野菜の使用量 | : 100g    |

今月の行事食 4月4日(火)

## 清明の日の献立