



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。



砂糖の摂りすぎに要注意!!!

砂糖を摂りすぎるとどうなるの?

- 虫歯になる**
虫歯の原因となる虫歯菌は砂糖を栄養源として増殖します。
- 肥満になる**
摂りすぎた砂糖は余分なエネルギー源となり、中性脂肪として体に蓄えられます。さらに、肥満は高血圧や糖尿病といった生活習慣病を引き起こす原因にもなります。
- 集中力が欠如する**
砂糖の消化に必要なビタミンB群やカルシウムなどの栄養素が不足し、イラつきたり気持ちが落ち込みやすくなります。また骨粗鬆症を引き起こす原因にもなります。

砂糖の落とし穴

「無糖」や「ノンシュガー」「糖質ゼロ」といった言葉を耳にしたり、目にしたことがあるかと思えます。実はこれらの食べ物や飲料の中にも砂糖は含まれているのです。「言葉に騙されてついたくさん食べすぎてしまった」なんていう経験はありませんか? 多用すると知らないうちに多くの砂糖を摂取していることに! 摂りすぎには気を付けて、これらの商品を上手に利用しましょう。

2015年3月、WHO(世界保健機関)は1日の砂糖摂取量を**総エネルギー量の5%未満**に抑えるべきだとするガイドラインを発表しました。これは**砂糖25g**に相当するといわれています。

~身の回りに潜む砂糖の量を知ろう~

【ケーキ1個】 【アンパン1個】 【スポーツ飲料500ml】 【コーラ500ml】

×8本 ×10本 ×12本 ×18本

スティックシュガー × 8本

コーラ1本で約**2日分**の砂糖を取ることに!!!

砂糖を控えるコツ♪

- 甘いものを置かない
引き出しやキッチンなどすぐ手が届く場所にお菓子を常備するのはやめましょう。
- フルーツや芋を食べる
甘いものが食べなくなったときは、果物やさつまいもなど自然な甘みのものを食べるようにしましょう。ただし食べすぎには注意しましょう。



~おすすめレシピ~

南瓜とさつまいものきんとん 砂糖不使用

◇材料(1人分)(g)
 南瓜 30 / さつまいも 15
 塩 0.1 / りんごのすりおろし 5

◇作り方
 ①南瓜とさつまいもは皮をむき、加熱後潰して塩を加える。
 ②①にりんごのすりおろしを加え、弱火で練る。
 ③ラップに包み形を整える。

エネルギー 37kcal
 塩分 0.1g

今月の行事食は
3月3日(木) ひなまつりの献立