

5・6月の栄養課だよ!



～5月の行事食「子供の日弁当」～



入院中でも**季節**を感じてくださいね♪

メニュー

豆ごはん 山菜おこわ すまし汁
道明寺揚げと野菜の天ぷら
菜の花のカニ和え 炊合せ
水ようかん

～6月の行事食「父の日居酒屋風弁当」～



♪入院患者様の様子♪
入院患者様数名でお弁当
を持ち寄り「女子会♪」と
言ってお食事を楽しまれました。



今回もカードは1枚1枚
栄養士の手作りで♡
開くとビックリ!花束に☆

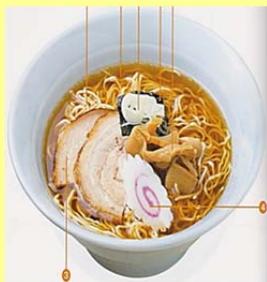
◎5月の集団栄養教室「高血圧症」◎



塩分たったの2.0g弁当
桜海老としょうがの炊き込みごはん
鮭ときのこのホイル蒸し サラダ
そら豆とじゃがいものカレー風味炒め
春キャベツと油揚げのゴマ和え
豆乳パンナコッタ



【ひとこと豆知識】



高血圧の方は6g/日未満の塩分制限
が必要。麺類は塩分が多く含まれる食
品のひとつです!
例えば、おいしそうなのラーメン。
汁まで飲み干せば、約8g含まれます
…(+o+) そこで、減塩のヒント→→→



汁を残せば約2.5gに減!!

○6月の集団栄養教室「糖尿病」○



血糖値にやさしい和洋折衷ランチボックス

全粒粉クレープの北京ダック
 野菜たっぷりのおからサラダ
 抹茶あんみつ&マーヒー粒餡(特殊治療食品)
 漁師風釜飯



【ひとこと豆知識】

野菜ジュースと野菜の違い



某メーカー
 【1日350gの野菜ジュース】

【栄養成分】			
【栄養成分表示:コップ1杯(180ml)当たり】			
エネルギー	75kcal	亜鉛	0.1~0.6mg
たんぱく質	1.7g	ビタミンA	420~1800μg
脂質	0g	β-カロテン	4720~15560μg
糖質	14.5g	ビタミンE	1.1~3.6mg
食物繊維	1.9~4.1g	葉酸	4~75μg
ナトリウム	24~224mg	ビタミンC	60~185mg
カルシウム	125mg	ビタミンK	10μg
鉄	0.1~1.0mg	シロ糖★	3.7~12.1g
マグネシウム	51mg	リコピン	13mg
カリウム	770mg	食塩相当量	0~0.6g



【1日350gの野菜】

Q:野菜350gには食物繊維何g入っている?

野菜350gを真面目に食べると12g程度

野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。
 食後の高血糖を抑えるのは野菜を真面目に食べることが第一選択となります。

栄養指導でよく皆様からご質問いただくのが野菜ジュースです。

「野菜ジュース3本飲んだので、3日分の野菜をとったよ!」という方。

実は野菜と野菜ジュースの繊維量は3倍~6倍と全く違います。

野菜を食べることを第一選択にして、不足した日はトマトジュース or 野菜ジュースを飲む、ということにしましょうね。



今月の栄養課



6月より職員食堂をリニューアル♪

サラダバーやデザートを毎日つけて…。職員の皆様、日々の業務お疲れ様です!

お昼からのもうひと頑張りに、少しでもお力になりますように…



