

◆前回のいきいき健康教室

平成30年 12月25日(火) 15:00~15:30

参加していただいた皆さん。お忙しい中、お越し頂きありがとうございました。

テーマ： 病気にならない食事時間を知ろう！

1 時間栄養学とは？
いつ食べるか？ 体内時計のリズムを食事に取り入れる食べ方

2 体内時計をリセットする方法
朝日を浴びる 朝ご飯を食べる 夜は早く寝る



3 体内リズムを利用した3食のポイント

【朝ご飯】 炭水化物とたんぱく質を摂りましょう
例えば… 白米+焼き魚 おにぎり サンドイッチ

【昼ご飯】 好きな物をたべましょう
例えば… ミートソースパスタ+サラダ 肉野菜ラーメン とんかつ定食



【夕ご飯】 低カロリーな食事を選びましょう
例えば… 玄米ごはん+蒸しどり 山菜そば 豆腐と海藻のスープ

4 理想的な食事の割合
[朝4: 昼3: 夕3]

5 理想的な食事時間
朝: 起床後すぐ~1時間以内 昼: 朝ご飯~5、6時間 夕: 朝ご飯から12時間以内

6 間食は食べていいの？
午後2時~3時が食べても太りにくいと言われています。

7 運動はいつが効果的？
昼~夕方 食後

◆いきいき健康教室(参加費無料)



あけましておめでとうございます。今年も皆様の”声”に耳を傾け、健康に役立つ情報をお届けしていきたくと思います。どうぞ宜しくお願い致します。 栄養科一同

皆さんが、いきいきと健康に過ごすための教室です。
当院の管理栄養士が、皆さんにわかりやすくアドバイスいたします。
予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できます。
参加される方は、1階談話室(お食事・ご休憩スペース)にお越し下さい。

開催日時: 偶数月(2、4、6、8、10、12月)の第4火曜日
15:00~15:30

(*^_^*)参加者の方に、サンプル食品をさしあげています♪

次回は、平成31年 2月 26日(火)

15:00~15:30

テーマ: (仮) 糖尿病の合併症予防



◆行事食(11・12月)

☆お楽しみ主食Dayとは？…暦行事の他、主食に変化を加えイベント食として提供しているのが”お楽しみ主食Day”です。通常の主食は白いご飯ですが、ご飯・麺・パンなどにひと手間を加え、味付けしたものを提供しています。また、季節の素材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫しています。

11/3 文化の日



11/9 郷土料理(関西風粕汁)



11/13 ☆お楽しみ主食DAY(ターメリックライス)



11/19 お誕生日会



11/23 勤労感謝の日



12/11 ☆お楽しみ郷土料理(オムライス)



12/23 天皇誕生日



12/24 クリスマスイブ



12/25 クリスマス



12/31 大晦日



◆今後の行事食予定

- | | | | |
|----|--------------|--------------|--------------|
| 1月 | 1～3日おせち料理 | 7日☆七草粥 | 9日☆若芽ご飯&粕汁 |
| | 18日☆オムライス | 22日お誕生日会 | 27日☆海老ピラフ |
| | | | 29日☆あんかけ炒飯 |
| 2月 | 3日節分 | 5日☆鶏そぼろ丼 | 7日☆ひじきご飯 |
| | 12日☆ピラフ | 14日バレンタインDay | 11日建国記念日 |
| | 25日☆あんかけ海老炒飯 | 28日☆おむすび | 18日誕生日会 |
| | | | 21日☆和風卵ロールパン |