

栄養科だより



日に日に暖くなり、待ちに待った春がやってきました。

春はウキウキと心躍る季節でもある一方で、生活環境や気候の変化によって自律神経が乱れ、心身の不調を感じる人が多くなる季節でもあります。

自律神経を整えるために食事はとても大切です。一日三回規則正しく（特に朝食は重要！）、栄養バランスの良い食事を摂ることを心がけて、元気に春を過ごしましょう😊



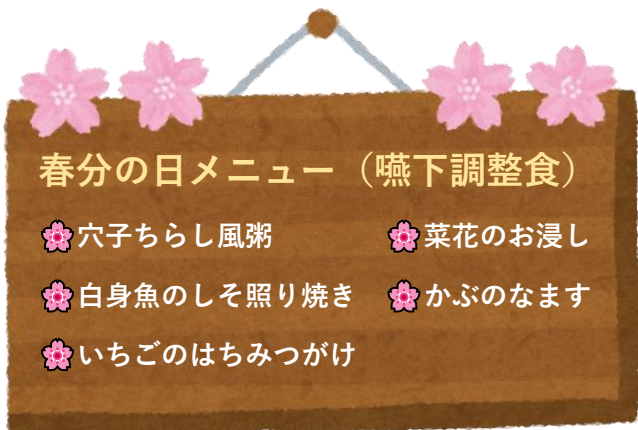
病院のお隣、前野公園の桜も満開！

3月20日(土)は「春分の日」

春分の日は、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを趣旨として定められた祝日です。

春分とは二十四節気のひとつで、昼と夜の長さが同じになる日。この日を境に昼がだんだんと長くなり夜が短くなる、季節の境目ともいえる日です。

前野病院栄養科では、3月20日(土)の昼食に、「春分の日メニュー」を入院患者様にご提供しました。栄養科職員一同が心をこめて作った、春を感じられる特別メニューをご紹介します。



※嚥下機能が低下している方のお食事です。



栄養成分

エネルギー	506kcal	食物繊維	4.6g	ビタミン B ₁	0.37 mg
たんぱく質	25.4g	カルシウム	353 mg	ビタミン B ₂	0.51 mg
脂質	10.3 g	鉄	2.4 mg	ビタミン D	6.4 μg
炭水化物	77.5 g	亜鉛	3.7 mg		
食塩相当量	2.9 g				

献立のポイント

☆菜花やかぶ、いちごといった春が旬の食材を使い、彩りよく華やかに盛り付けることで、味からも見た目からも春を楽しんで頂けるような献立です。

☆身体機能や筋肉を維持するために必要なエネルギー・たんぱく質が十分に含まれており、高齢者が陥りやすい低栄養を予防します。

☆骨の健康を保つカルシウムとその吸収を助けるビタミンDは、骨折のリスクが高い高齢者にとって特に大切な栄養素。「日本人の食事摂取基準」で示されている一日で必要とされる量の半分以上をこの一食で摂取できます。

