

給食だより 2017 4月号

新年度がスタートしました。色とりどりの花が咲き始めましたね。今年度も栄養課は、入院患者様のために安全・安心で健康に良い食事作りに努めてまいりたいと思います。皆様自身も、新年度の始まりに、食生活を見直してみましよう。

食生活を見直そう！



①朝ごはんを食べていますか？

胃が活発になり、便秘予防に。肥満予防にもなります。

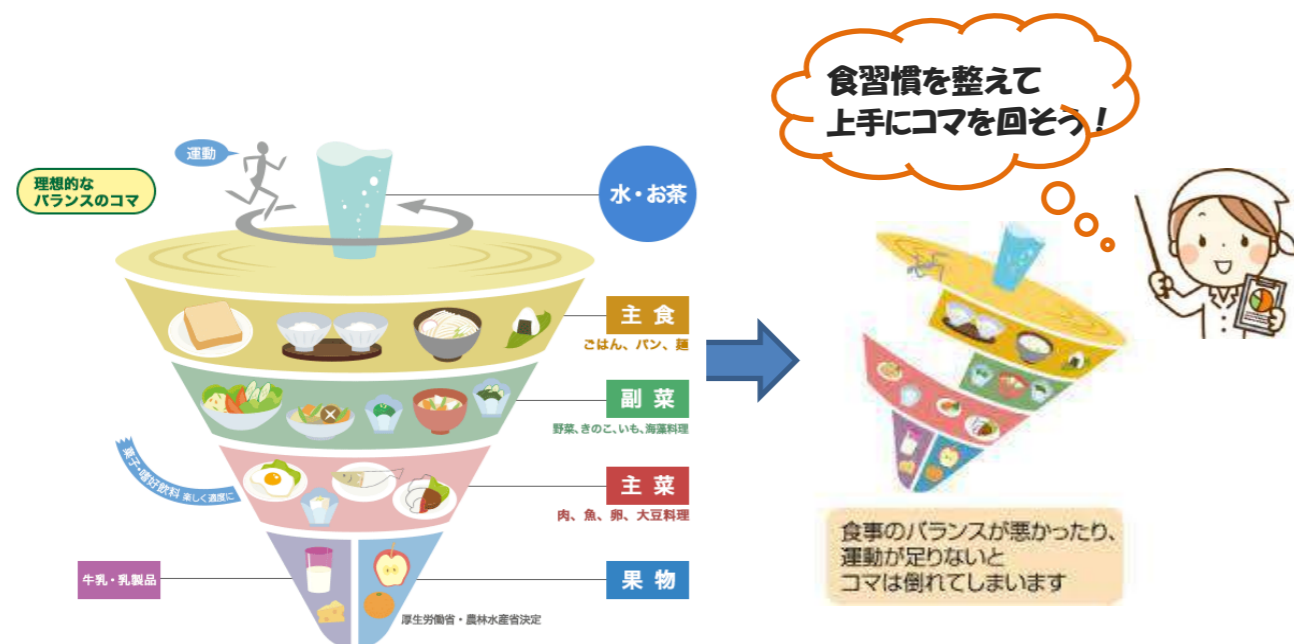
②ゆっくり噛んで食べていますか？

～1くち30回を目安に！～

- ・肥満を防ぎます。(噛むことで満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぎます)
- ・歯の病気を防ぎます。(たくさんの唾液が口の中を清潔にしてくれます)
- ・認知症予防に良いです。
- ・顔の筋肉、あごの骨が鍛えられます。

③1日3食規則正しくバランスの良い食事を摂っていますか？

体の機能が正常に働くことにより、健康な体を作ります。また、基礎代謝が上がり、痩せやすくなります。



ジュースに含まれている砂糖の量を知っていますか？

缶やペットボトルの裏表示を見てみよう！！
炭水化物=ほぼ砂糖の量です！！

コカ・コーラ(100ml当たり)
炭水化物 11.3g

ジョージア エメラルドマウンテンブレンド
(100ml当たり)炭水化物 6.9g

BOSS カフェオレ(100ml当たり)
炭水化物 8g

なっちゃんオレンジ(100ml当たり)
炭水化物 10.7g



意外とたくさん含まれているんです。摂りすぎに気を付けましょう。



④腹八分にしていますか？

過食をしていると胃が大きくなり、いくら食べてもお腹が空きます。

⑤野菜などの食物繊維を摂りましょう

便秘予防・美容効果・ダイエット効果・高血圧予防・脂質異常予防・糖尿病予防になります。また、食物繊維が含まれている食べ物を先に食べることで食べ過ぎを防ぎ、糖分やコレステロールの吸収を抑えます。



⑥間食は、量を決めて日中に摂取しましょう

お菓子の食べ過ぎは食事が入らなくなる上、塩分・糖分・脂肪分の摂り過ぎになります。ジュースの飲み過ぎも注意！糖分がたくさん含まれています。また、つつい食べてしまわないように、お菓子は見える所に置いておかないようにしましょう。

⑦塩分は控えめに

塩分の摂りすぎは高血圧につながります。濃い味付けや醤油をたっぷりかけたりするのはやめましょう。また、野菜や果物を摂取することで、ナトリウム(塩分)を排出するカリウムを摂取することが出来ます。

⑧寝る2～3時間前は食べない

寝る前に食べると消化されず、そのまま脂肪になります。

