

えいよう 栄養だより



5 月号

今月の果物

～メロン～



🥕🥔🥬 やさいをしっかり食べましょう 🥒🍆🎃

必要な栄養素をバランスよく摂取すると、からだの健康が維持できます。しかし、食生活が偏ると、一部の栄養素、特にビタミンやミネラルなどが不足しやすくなります。それらが豊富に含まれる **やさい** をしっかり食べるよう、日頃からこころがけてみませんか？

野菜の 1 日の摂取目標量は **350g**
(健康日本 21 より)

1 皿 70g 程度 × 5 皿



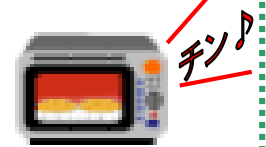
1 日 3 回の食事で合計 5 皿の野菜料理を食べるとよいでしょう。

ひと工夫で食べる機会や量を増やそう！

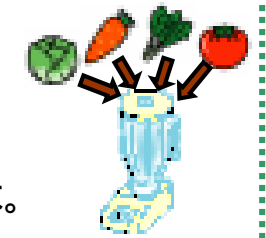
・ゆでたり、炒めたりすると
かさが減り、生よりもたくさん
食べることができます。



・適当な大きさに切った野菜を
電子レンジで数分加熱して
蒸し野菜として食べても。



・忙しい朝などには、
ミキサー(ジューサー)に
いろんな野菜を入れて、
自家製野菜ジュースを飲んで。



・魚や肉料理の付け合わせには
野菜を取り入れるようにしましょう。



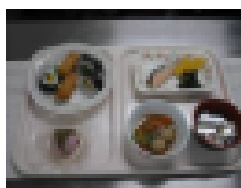
栄養ニュース



4 月の行事食

*ふるさと八尾の日(8日)

「巻き寿司」や「桜もち」、鮭の塩焼きや卵焼き、煮物などの盛り合わせをお出ししました。

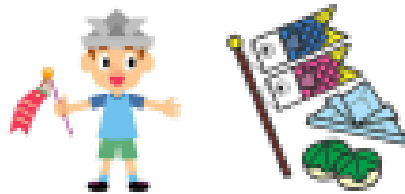


桜餅
すまし汁
筑前煮風
盛り合わせ
寿司

5 月の行事食

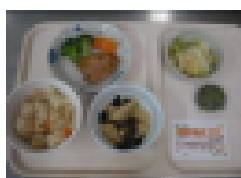
*ふるさと八尾の日(5日)

端午の節句(こどもの日)にちなんだ柏餅などをご用意させていただき予定です。



*春献立(21日)

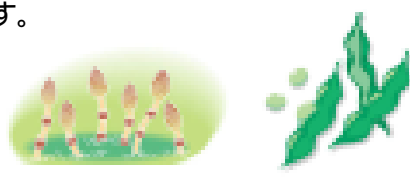
「筍ご飯」や「草まんじゅう」などをお出ししました。



草まんじゅう
春キャベツの酢の物
若竹煮
鶏肉の照り焼き
筍ご飯

*春献立(19日)

「豆ご飯」など、春の食材を使用した献立をご用意させていただき予定です。



管理栄養士による
食事相談を
おこなっています



個人栄養指導

患者様の病状にあわせて
できるだけわかりやすく
お話しさせていただきます。
...火～金曜日 9:00～15:00

集団栄養指導

糖尿病の患者様を対象に
集団指導を行っています。
...第1・3金曜日 13:30～15:00
...第2・4・5木曜日 13:30～15:00

栄養指導は**予約制**となっています。
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。



(ふるさと八尾の日とは、「郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日。」です。)