

前月献立人気メニュー



新生ラーメンの魅力

- 1、当院手作りの、とろっとやわらかくジューシーな焼き豚
- 2、合わせ調味料のしみ込んだ味付け玉子
- 3、手作りの美味しいラーメンスープ

新生ラーメンは冬季限定で味噌・醤油味があります。
お店に負けない魅力が人気の秘訣です。



一人分の栄養量

エネルギー:420kcal
タンパク質:21.0g
脂質:14.3g
食塩:3.1g

前月行事食

＊ひな祭り＊



- ・穴子飯
- ・鶏のから揚げ 梅ポン酢かけ
- ・炊き合わせ
- ・桃の花ゼリー



一人分の栄養量

エネルギー:741kcal
タンパク質:27.3g
脂質:21.9g
食塩:2.5g

お重での提供で特別感を演出し、色合い良く仕上がりました。
患者様にとっても好評でした。

栄養ひとくちメモ 春バテ予防 ～自立神経を整える～

春風が心地よい季節となりました。ぽかぽか陽気で気分的には高揚しますが、春は気圧の変化や寒暖差が大きく新しく生活環境が変わる時期でもあり、気付かないうちにストレスを溜めてしまうことがあります。気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

よって春バテ予防は規則正しい生活・食習慣によって自律神経を整えることが大切です。

自律神経とは・・・心身の活動を活発化させる交感神経と、リラックスさせる副交感神経の2つでできています。

そのバランスの乱れがさまざまな不調の原因となります

自律神経を整えるバランスのよい食事 「主食 主菜 副菜がそろった食事をしましょう」

主食:体を動かすエネルギー源 主菜:筋肉や骨、免疫力のもと 副菜:体の調子を整える

自立神経を整える栄養素は主に下記になります 食事に取り入れましょう

トリプトファン (体内では合成されない 必須アミノ酸)記憶力や集中力を高め、精神の安定・不眠の解消にも効果
→レバー 牛乳 チーズ バナナ 大豆 マグロ カツオ ナッツ類など

GABA(γ-アミノ酪酸) 緊張やストレスの緩和 神経の高ぶりを抑える働きがある
→漬物 キムチ 味噌 醤油 なす 南瓜、バナナなど

ビタミンB6 交感神経の興奮を抑える作用のセロトニンや GABA の生成に必要
→タンパク質に多く含まれる にんにく 魚 ささみ バナナなど

ビタミンD 心や神経のバランスを整えるセロトニンを調整 うつ症状に効果的
→きのこ類、魚類(鮭 いわし まぐろ さんまなど) 卵黄 肉類 など

