



栄養だより 2024年10月号



前月の行事食



敬老の日

天ぷら盛り合わせ・冬瓜のうすくずあん
やわらか大福・赤飯

お重で提供し、普段とは違う雰囲気を出させていただきました。お祝い事には欠かせない赤飯や天ぷらは、患者様にとっても好評でした。やわらか大福は、「歯が悪くても食べれたよ」と喜びの声も聞かれました。色合いも華やかに仕上がったお祝い膳となりました。

敬老の日



一人分の栄養量
エネルギー:710kcal
タンパク質:27.8g
脂質:12.7g
塩:1.9g

前月の行事食



秋分の日

いなり寿司・筑前煮・水ようかん・かき玉汁

どこか懐かしい感じのする「いなり寿司」は、当院の手造りで一つ一つ丁寧に包んでいます。「何個でもたべられる」と人気のメニューです。また、水ようかんも手造りで丁度よい甘さ・固さにしており秋分の日らしく献立にうれさせていただきました。

秋分の日

一人分の栄養量
エネルギー:832kcal
タンパク質:30.5g
脂質:22.4g
塩:3.3g



栄養一口メモ 秋の味覚 旬の食材



厳しい残暑が続きましたが、ようやく過ごしやすい気候となりました。秋には読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋とさまざまな秋があります。今回は食欲の秋にちなんで、当院でも提供している「秋に旬を迎える食材」について紹介したいと思います。

梨 甘くみずみずしく、食感も良いことが梨の魅力です。梨には夏バテなどの疲労回復に役立つアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多く含まれています。また清涼感のある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールで、整腸作用があります。

柿 柿にはビタミンCが豊富に含まれており、1個で1日に必要なビタミンCが摂れます。疲労回復、風邪予防、がん予防などに効果があるといわれています。カリウムも豊富で血圧降下作用が期待できます。むくみ予防にも良いですが食べ過ぎると下痢になる可能性がありますので気をつけましょう。

さつまい さつまいの主成分はでんぷんで、加熱すると甘みが増します。熱で壊れにくいビタミンCや便秘予防に効果がある食物繊維が豊富に含まれています。その他カリウムも多く含まれています。秋の味覚の代表と言っても良いでしょう。