

令和 7年 3月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第56号

3月行事予定

3(月) ひなまつり
海苔巻き・いなり寿司

19(水) 春分の日
錦糸シュウマイ・おはぎ

28(金) 選択メニューの日
A: フレンチトースト盛り合わせ
B: えびグラタン
C: 雑炊・グラタン



ひなあられ

ひなまつりに食べるものには女の子の健やかな成長を願う意味があります。

ひなあられは、もちに砂糖を絡めて炒った和菓子です。ピンク・緑・黄・白の4色で四季を表しています。でんぷんが多く健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせますように」という願いが込められています。



第2回 生活習慣病のお話し

生活習慣病予防策～食生活～

① バランスよく食べる

② 食べ過ぎに注意!

③ 薄味を心がけ、食塩の摂りすぎに注意する

④ 動物性脂肪(肉の脂身、ラード、バターなど)を摂りすぎない

⑤ ビタミン類(野菜、果物など)を十分に摂る

⑥ 食物繊維(野菜、海藻、きのこ、芋など)を十分に摂る

⑦ カルシウム(牛乳、小魚、豆腐など)を十分に摂る

⑧ 糖分(菓子類、ジュースなど)は控えめに

⑨ 1日3食規則正しく食べる

⑩ 良く噛んでゆっくり食べる



食べ物の常識 これって本当?

Q

1日3食食べると健康に良いって本当!?

3食食べることは活動に必要なエネルギーや栄養素を補うためだけではなく、生活リズムを整える点でも重要なのです!



3食食べると良い理由は?



1. 生活リズムが整う

体温や血圧、血糖値などを調節する体内時計が正しく働き、生活習慣病の予防にもなります。

2. 1日に必要な栄養素が摂れる

糖質やたんぱく質、脂質など1日に多くの栄養素が必要です。1食ですべてを摂るのは難しいため1日3食の食事でバランスよく摂りましょう。

3. 食べ過ぎを防ぐ

空腹の時間が長く続くと早食いやまとめ食いなど食べ過ぎの原因になります。消化にかかる時間を考えると食事の時間は4~5時間空けることが適切です。



北海道の食材 サクラマス

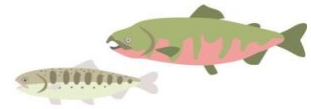
サクラマスの旬の時期は3~5月の春の時期です。国内サクラマス漁獲量は70%以上を北海道が占めており、日本国内における最大の産地は北海道です。

★サクラマスの栄養★

コレステロール値を下げたり、血栓、動脈硬化を予防する効果があるDHA、EPAという不飽和脂肪酸が含まれています。

また、ビタミンD、ビタミンEも含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨や歯の形成に役立ちます。

ビタミンEは、抗酸化力の強いビタミンで、体内の細胞や食事から摂取した栄養素の酸化を防ぐ働きがあります。



少しずつ暖かくなり、日が出ている時間も長くなってきましたが、寒暖差で風邪をひきやすい季節です。体調には十分気をつけてお過ごしください。

平田