



栄養だより 2025 年 4 月号



前月献立人気メニュー ぼっかけうどん



甘辛く炊いたぼっかけ(牛スジ肉とこんにゃくを煮込んだもの)と、関西風うどんだしがよく合いとても人気のメニューです。ぼっかけは、当院独自のだし汁で時間をかけて煮込み手作りしています。患者様には「楽しみにしていたよ」「お店みたい」と毎回好評です。



一人分の栄養量
エネルギー: 351kcal
タンパク質: 16.5g
脂質: 12.4g
塩: 2.1g

前月の行事食



ひなまつり

あなご散らし寿司・ささみのフリッター梅マヨかけ
筑前煮・ひなまつりゼリー

特別感を出すためにお重で提供させていただきました。フリッターの梅マヨソースは春らしさを感じられるピンク色のソースで梅の酸味とマヨネーズがよく合い、特に好評でした。全体的に色鮮やかで患者様からは「全部美味しく頂きました」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。



一人分の栄養量
エネルギー: 737kcal
タンパク質: 28.1g
脂質: 17.6g
塩: 2.9g

栄養ひとくちメモ

朝食の大切さ

春風が心地よい季節となりました。4月は気温の寒暖差が激しく、新しい生活環境の変化も伴い、心と身体にさまざまな不調を感じることも多いのではないのでしょうか。今回はストレスに負けない身体づくりの基本として**朝ごはんの大切さ**について取り上げたいと思います。

朝ご飯を食べるメリット

① 集中力や記憶力がアップ!!

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です

➡ **炭水化物**でエネルギーを補給することで脳が活性化します。
よく噛んで食べることでにより脳の血流がよくなります

② 体力アップ!!

➡ 朝の体温を上げて活動しやすくしてくれます。
また**タンパク質**の多い食品は筋肉や臓器を作ります

③ 血糖値急上昇と肥満防止

➡ 朝食を抜くことによって空腹時間が長くなり昼夕の食後の血糖値の急激な上昇や体脂肪の増加で太りやすくなってしまいます。

また**ビタミン**や**ミネラル**は脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

※朝食を抜いてしまうと...

集中力や記憶力の低下・血糖値の急変動・自律神経の乱れ・筋肉量の減少リスクがあります

簡単に食べられる朝食を準備しよう

様々な食材を食べることが理想ですが、なかなか難しい方はまずはおにぎりやパン、シリアル、ヨーグルト、バナナなど、**なにか1つを食べることから始めてみましょう。**

