



栄養だより 2025 年 10 月号



前月の行事食



敬老の日

天ぷら盛り合わせ・和え物・赤飯
やわらか大福

普段とは違う雰囲気味わっていただく為に、お重で提供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、患者様にとても好評でした。
やわらか大福は、歯茎でも潰せる程度の軟らかさで、普段、超刻みを摂取されている患者様にも提供できました。色合いも華やかに仕上がったお祝い膳となりました。



一人分の栄養量

エネルギー: 631kcal
タンパク質: 21.6g
脂質: 12.4g
塩: 2.2g

前月の行事食



重陽の節句



栗ご飯

秋の味覚、栗をたくさんに使用した栗ご飯。ほんのり塩味のついたシンプルな味付けが、栗の甘さを上品に引き立ててくれていました。患者様にとても大好評でした。
【和食】重陽の節句に栗ご飯を食べる習慣は、秋の味覚であり、「勝ち栗」とも呼ばれ、勝利や繁栄を象徴する食材として縁起が良いからです。



一人分の栄養量

エネルギー: 333kcal
タンパク質: 6.3g
脂質: 1.1g
塩: 0.4g



栄養一口メモ 秋バテに注意

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ってきました。この時期に気を付けたいのが、**秋バテ**です。主な原因は、夏の疲れや気温の変化による自律神経の乱れです。

秋バテ対策



この症状、

秋バテかも??

- ☐ 疲れやすい、だるい
- ☐ 立ちくらみがする
- ☐ 食欲がない、胃もたれがする
- ☐ よく眠れない
- ☐ 肩こりや頭痛がする
- ☐ 便秘、下痢気味になる
- ☐ 無気力になる
- ☐ 顔色がすぐれない

積極的に摂取したい栄養素

ビタミンB群

疲労回復に役立ち、エネルギー代謝を助ける
→ 豚肉・卵・大豆製品・ほうれん草など

ビタミンC

ストレスを軽減し免疫力を高める
→ 果物・カラフルピーマン・ブロッコリー・小松菜など

タンパク質

筋肉の維持や体力の回復に重要
→ 肉類・魚介類・卵・大豆製品

食事での工夫

①旬の食材を取り入れる

→ きのこと・さつまいもなどの旬の食材は栄養価が高く、体調を整えます

②温かい食事を取り入れる

→ にんにく・生姜・唐辛子などの体を温める食材を取り入れ血行を良くする

③規則正しい食生活

→ 朝食を欠かさず、3食バランスよく食べる
朝食は腸の働きを促進させます