



栄養だより 2026年1月号



あけましておめでとうございます。今年も皆様の食生活や健康づくり等に役立ていただける情報を発信できるような「栄養だより」となるよう心掛けていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

先月の行事食 冬至 豆乳鍋風・南瓜の煮物・りんごの柚子煮ヨーグルトがけ



豆乳鍋風は豆乳と白みそ・練ごまがよく合い、とてもコクのある美味しい鍋料理に仕上がりました。リンゴの柚子煮ヨーグルトがけは、ほんのり酸味のあるリンゴがヨーグルトとよく合い、柚子の香りたっぷりのデザートとなりました。どちらも冬至にぴったりだと好評メニューとなりました。

一人分の栄養量

エネルギー:573kcal

タンパク質:22.8g

脂質:25.1g

塩:2.9g

前月の行事食

クリスマスメニュー



オムライス・ローストチキン・苺ババロア

クリスマスらしい色合いのメニューを提供させていただきました。デザートも可愛く仕上がりに「入院しながら、クリスマスランチを楽しむことができ、とても嬉しかったです。」と喜んでいただきました。

一人分の栄養量

エネルギー:822kcal

タンパク質:27.8g

脂質:26.8g

塩:2.4g

栄養一口メモ 日本の食文化を楽しみましょう

1月1日 おせち料理



おせち料理は新年に幸せがたくさん訪れるように願って作られる料理です。一品一品に、新しい年への願いや祈りが込められています。

黒豆「まめに働く」「まめに暮らす」という語呂合わせから健康と勤勉さを願う意味があります
数の子 つぶの多さから「子孫繁栄」を象徴する縁起物とされています

栗きんとん 黄金色の見た目から「金運上昇」や「豊かな一年」を願う意味が込められています

かまぼこ 半月形の断面が「初日の出」を象徴し、新年の門出を祝う意味があります

1月7日 七草粥

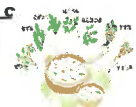


七草粥には邪気を払い、無病息災・健康長寿を祈る行事食として古くから親しまれています。

・せり 食欲増進効果あり ・なずな 利尿効果あり ・ごぎょう 風邪の予防や解熱効果あり

・はこべら ビタミンが豊富 ・ほとけのぞ 食物繊維が豊富で、食欲増進効果あり

・すずな(かぶ) 胃腸の調子を整える 解毒効果あり ・すずしろ(大根) 消化促進 殺菌作用あり



1月11日 鏡開き

年神様が宿る場所とされる鏡餅を食べることで、無病息災や家内安全を願う意味があります



当院でも、工夫をして提供させていただきますので、どうぞお楽しみください