

栄養部通信

平成29年
3月号

旭川圭泉会病院栄養部



- 3日(金) ひなまつり
A食 のり巻き・いなり寿司
B食 赤飯
 - 17日(金) ことぶき2階 ラーメンバイキング
 - 20日(月) 春分の日
A食 五目ごはん
B食 鮭寿司
 - 28日(火) ことぶき通所 ケーキバイキング
 - 29日(水) さわやか ケーキバイキング
- ※食種・形態によって異なります。



お彼岸にぼたもち(おはぎ)を供えるのは、
・小豆の赤い色が邪気をはらう
・おもちは五穀豊穡に通じる
・甘いものは貴重だったので特別な日にふるまう
という意味があるそうです。
ぼたもちとおはぎは基本は同じものですが、季節によって呼び方と餡の加工法が違います。

体の機能維持に必要な微量栄養素

☆ビタミンA☆

体の中での働きは??

1. 眼の機能を保つ

網膜で光を感じる物質「ロドプシン」を作るときに必要なのが「ビタミンA」。もしビタミンAが欠乏してロドプシンが不足してくると、夕方から夜の暗がりでは、物が見えない夜盲症になる恐れがあります。

2. 肌の機能を保つ

粘膜や皮膚の健康維持に不可欠で、口腔や呼吸器、泌尿器などを守り、免疫力を高め、感染予防に役立ちます。しかし、ビタミンAが欠乏してくると、肌荒れやかさつき、風邪をひきやすくなったり、口内炎などを起こす可能性が高くなります。

3. 抗酸化力でガン予防

ビタミンA(カロテン類)は強い抗酸化力を持ち、ガンの発生を抑制し予防する働きや、動脈硬化の予防効果などがあります。

ビタミンAを多く含む食品は??



レバー、にんじん、かぼちゃ、青じそ、パセリなど。

油脂と一緒にとると吸収がよくなります。油で調理したり、脂質を含む食品とともにとると効果的!!

日本の行事食

3月 ひなまつり

ひなまつりのメニューには女の子の健やかな成長を願う意味があります。

【はまぐり】



お吸い物に使われるはまぐりは、2枚対になっている貝殻でなければピッタリ合わないことから、「一生、一人の人と連れ添うように」という願いがこめられています。



【ひなあられ】

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「一年中娘が幸せに過ごせますように」という願いがこめられています。

ほかにもひなまつりには、散らし寿司やひしもちなどが食べられます。

イベント紹介

栄養部では毎月、祝日に合わせた行事食や、手打ちそばの実演やケーキバイキング、ラーメンバイキング、どら焼きやたこ焼きの実演・提供など、患者さんや利用者さんに喜ばれるようなイベントを行っています。

どのイベント食も好評であり、みなさんに大変喜ばれています。

《 行事食 》

《 イベント食 》



今月号より一年間(平成29年3月号~平成30年2月号)、ビタミンの働きについてと、日本の行事食についてのお話を載せて行きます。これからもみなさんに興味を持っていただける栄養部通信を発信していきたいと思っております。