

## 旭川圭泉会病院栄養部



- 10日(月) 体育の日 A食 栗ごはん  
B食 散らし寿司  
12日(水) ことぶき2階 ケーキバイキング  
28日(金) ことぶき3階 ラーメンバイキング

※食種・形態によって異なります。

## 体育の日

1964年10月10日「東京オリンピック」の開会式が行われました。これを記念して制定されたのが、体育の日です。

このことをきっかけに10月10日を中心に運動を楽しむ風潮が生まれました。

秋は、体を動かすのに最適な気温でスポーツをするのにも適しています。夏が終わり秋になる頃が、一番基礎代謝が高まるようで、運動することでさらに基礎代謝がアップします。秋にスポーツを取り入れることで、冬太りを撃退できるかもしれません。

## アンチエイジング ～オリゴ糖～



体に良いといわれるオリゴ糖。整腸作用があり、腸の動きを健やかにしてくれます。つまり、腸トラブルを解決するのにうってつけの成分が含まれています。

### ○便秘解消に役立つ

便秘は、ストレスや睡眠不足、食生活の偏り、水分補給が満足にできていない、体を動かしていない、などが原因です。年を重ねると腸内の「ビフィズス菌」が減少していき、腸の動きが鈍っていきます。このビフィズス菌をサポートしてくれる、一時的に増やしてくれる役割を果たしてくれるのがオリゴ糖です。

### ○どんな食べ物に含まれる？

にんにく、ごぼう、蜂蜜、味噌、醤油、大豆などに含まれます。また、オリゴ糖甘味料をヨーグルトなどに入れるのもお勧めです。

これと合わせて、睡眠、水分、運動を十分に行うと腸の動きは活発になります。積極的にとってみましょう。

## ベトナム

ベトナムの料理は小魚を塩漬けにして発酵させた魚醤などの発酵調味料が使われています。また、米食文化のため麺類や春巻きの皮なども小麦ではなく米からつくることが特徴としてあげられます。

ベトナムは南北に長い国であり、北部、中部、南部の三つの地域に分かれています。

### 《北部》

ヌックナム（魚醤）、塩、醤油を多用した塩辛い味付けが特徴です。

### 《中部》

唐辛子などの辛い味付けが多く、さらに官廷料理の影響を受けたこともあり、洗練された料理や凝った料理が多いです。

### 《南部》

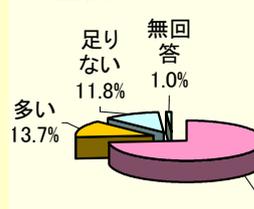
砂糖やハーブなど全体的に甘い味付けが多く、ココナッツジュースやミルクなどの食材をよく用いるのが特徴です。



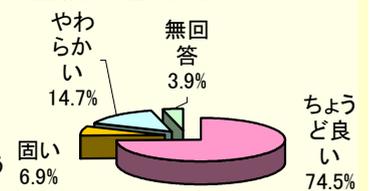
## 嗜好調査

8月23日に精神科病棟の患者さんを対象に嗜好調査を行いました。

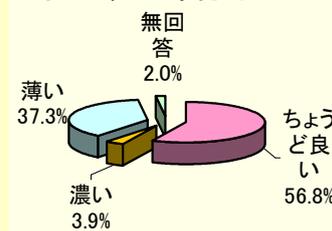
### 主食の量



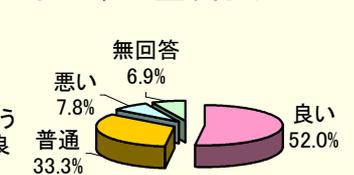
### 主食の歯あたり



### おかずの味付け



### おかずの盛り付け



今回のアンケート結果からわかった事は、盛り付けに関しては前回の結果を上回りました。今後も更にきれいな盛り付けができるように心がけていきたいと思ひます。また、味付けに関しては前回の結果を下回ってしまったので改善が必要だと感じました。

今後もより多くの患者さんに満足していただけるよう、患者さんからの意見・要望を参考に更なる給食サービスの充実を図っていきたく思ひます。ご協力ありがとうございました。

# 栄養部通信

平成28年  
3月号

## 旭川圭泉会病院栄養部

2日(月) なごみ	ケーキバイキング
3日(火) ひな祭り	A食 のり巻き B食 甘納豆入り赤飯 桜餅
5日(木) ひまわり	ケーキバイキング
12日(木) ふくろう	ケーキバイキング
21日(土) 春分の日	おはぎ 水ようかん
27日(金) ことぶき	ラーメンバイキング

※食種・形態によって異なります。

## ホワイトデー



3月14日はホワイトデーです。一般的にバレンタインデーにチョコレートをもらった男性が、そのお返しとしてキャンディ・マシュマロ・ホワイトチョコレート等のプレゼントを女性へおくる日です。この習慣は日本で生まれ、今では他の国でも定着してきているそうです。

## 気になる症状を食べて改善!!

### ●○便秘○●

便秘が続くときは、すぐに下剤などに頼らず、食事の量や食物繊維をとっているかなどをチェックしたり、適度な運動をしたりすることで、自然な排便リズムを取り戻すことが大切です。

### ◎朝食をきちんととりましょう

朝食をとることで、食べ物が腸を刺激して便意が起こりやすくなります。

### ◎食物繊維をたっぷりとりましょう。

食物繊維は便の量を増やすとともに、腸を刺激して腸の働きを助けてくれます。

### ◎朝1杯のお水または牛乳を飲みましょう。

起きた時にお水や牛乳を飲むことで腸が刺激され、活発になります。

## 食材選びのポイント

- 白米より玄米
- 食パンより全粒粉のパン
- 納豆やおからを積極的に
- 根菜、海藻、きのこをたっぷりと
- ヨーグルトに果物やハチミツをかけて

## 関東と関西の食の違い??

### ◇桜もち◇

関東の桜もちとは別名「長命寺」とも言われています。江戸時代、隅田川沿いにあった長命寺というお寺の門番をしていた人が、桜の葉があまりにもたくさん散り積もるのに困って、その葉を塩漬けにしておもちを包んで食べたのが始まりと言われています。

現在は主に、小麦粉の生地を薄く焼いた皮であんこを包んだクレープ状のものが関東の桜もちです。

また、関西の桜もちとは別名「道明寺」と言われています。道明寺粉という材料を使っているため、そう呼ばれています。戦国時代に道明寺という大阪のお寺で作られていた道明寺粉が非常に評価され、今でもお菓子の材料として利用されています。

桜の葉は人によって好き嫌いが大きく分かりますが、葉の塩気があんこの甘みを引き立たせるので、ぜひ葉も一緒に食べてみてください。

### 関東の桜もち



### 関西の桜もち



## ☆新入職員紹介☆

2月から栄養部の仲間として調理師が1名新たに加わりました。

今までは、ホテルのシェフとして働いていました。病院食はまだ勉強不足ですが、1日でも早くおいしいお食事を提供できるように頑張りますのでよろしくお願い致します。



尾田 佑樹さん

# 栄養部通信

平成27年  
3月号

## 旭川圭泉会病院栄養部

	2日(月) なごみ	ケーキバイキング
	3日(火) ひな祭り	A食 のり巻き B食 甘納豆入り赤飯 桜餅
	5日(木) ひまわり	ケーキバイキング
	12日(木) ふくろう	ケーキバイキング
	21日(土) 春分の日	おはぎ 水ようかん
	27日(金) ことぶき	ラーメンバイキング

※食種・形態によって異なります。

## ホワイトデー



3月14日はホワイトデーです。一般的にバレンタインデーにチョコレートをもらった男性が、そのお返しとしてキャンディ・マシュマロ・ホワイトチョコレート等のプレゼントを女性へおくる日です。この習慣は日本で生まれ、今では他の国でも定着してきているそうです。

## 気になる症状を食べて改善!!

### ●○便秘○●

便秘が続くときは、すぐに下剤などに頼らず、食事の量や食物繊維をとっているかなどをチェックしたり、適度な運動をしたりすることで、自然な排便リズムを取り戻すことが大切です。

### ◎朝食をきちんととりましょう

朝食をとることで、食べ物が腸を刺激して便意が起こりやすくなります。

### ◎食物繊維をたっぷりとりましょう。

食物繊維は便の量を増やすとともに、腸を刺激して腸の働きを助けてくれます。

### ◎朝1杯のお水または牛乳を飲みましょう。

起きた時にお水や牛乳を飲むことで腸が刺激され、活発になります。

### 食材選びのポイント

- 白米より玄米
- 食パンより全粒粉のパン
- 納豆やおからを積極的に
- 根菜、海藻、きのこをたっぷりと
- ヨーグルトに果物やハチミツをかけて

## 関東と関西の食の違い??

### ◇桜もち◇

関東の桜もちとは別名「長命寺」とも言われています。江戸時代、隅田川沿いにあった長命寺というお寺の門番をしていた人が、桜の葉があまりにもたくさん散り積もるのに困って、その葉を塩漬けにしておもちを包んで食べたのが始まりと言われています。

現在は主に、小麦粉の生地を薄く焼いた皮であんこを包んだクレープ状のものが関東の桜もちです。

また、関西の桜もちとは別名「道明寺」と言われています。道明寺粉という材料を使っているため、そう呼ばれています。戦国時代に道明寺という大阪のお寺で作られていた道明寺粉が非常に評価され、今でもお菓子の材料として利用されています。

桜の葉は人によって好き嫌いが大きく分かりますが、葉の塩気があんこの甘みを引き立たせるので、ぜひ葉も一緒に食べてみてください。

### 関東の桜もち



### 関西の桜もち



## ☆新入職員紹介☆

2月から栄養部の仲間として調理師が1名新たに加わりました。

今までは、ホテルのシェフとして働いていました。病院食はまだ勉強不足ですが、1日でも早くおいしいお食事を提供できるように頑張りますのでよろしくお願い致します。



尾田 佑樹さん