栄養部通信

平成28年
4月号

旭川圭泉会病院栄養部

２６日（火）さわやか　ケーキバイキング
２８日（木）昭和の日（２９日）
Ａ食
わかめご飯・錦糸しゅうまい
Ｂ食
桜寿司

※食種・形態によって異なります。

ふきのとう

早春に土の中から顔をのぞかせるふきのとうは、春を真っ先に告げてくれる山菜で、「春を告げる山菜」とも呼ばれます。独特の苦味や香りを持ち、冬眠から目覚めた熊が一番初めに口にする食べ物と言われています。
独特の苦味にはポリフェノール類が含まれており、胃を丈夫にし、腸の働きを整える働きに優れています。香り成分のフキノリドは胃腸の働きを高めます。ふきよりもカロテンやビタミンCを多く含んでいます。

アンチエイジング

★☆ゆっくり食べよう☆★

時間がないからと食事をスピーディーにかきこんで終わり!ということはないですか？こういう食事をしていると体をこわしかねません。老化を防ぎたいのであれば、食事はゆっくり食べましょう!!

よく噛んでゆっくり食べると・・
・脳の血のめぐりがよくなる
・食事に対する満足感、満腹感がアップ
・唾液がたくさん出ることで歯の健康維持、口臭防止に役立つ

《ゆっくり食べのポイント》
○白米より玄米のほうが栄養豊富で噛みごたえあり
○菓子パンや惣菜パンより
フランスパンや全粒粉パンを
○野菜は大きめにカット、かために調理

口に食べ物を入れてから20～30回噛むようにしましょう。食事自体も20分以上かけて食べると良いでしょう。

世界の料理

◇フランス◇

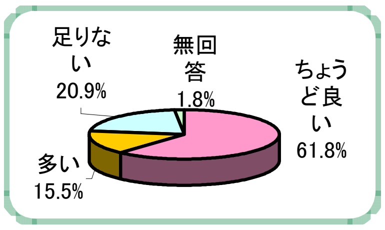
～キッシュ～

フランス北東部にあるアルザス・ロレーヌ地方のロレーヌで生まれた伝統的な郷土料理のチーズ入りタルトです。
1904年にフランスの司厨士協会の機関紙に紹介されたことにより、フランス全土に広がりました。
ロレーヌ地方では、北国の遅い春の訪れを祝う日(5月1日)の食卓に必ず並んで、家族みんなで楽しく食べていたそうです。
今やパリでは、人気のお惣菜です。
本家本元のキッシュ・ロレーヌはベーコンのみを具材とするようですが、その家庭によりさまざまな具材を入れたりするそうです。

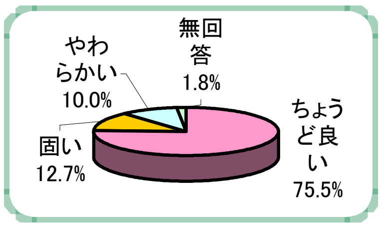
嗜好調査結果

2月25日に1-2病棟・5-2病棟・3-5病棟・3-6病棟の患者さん、なかま・び～ぃの入居者さんを対象に嗜好調査を行いました。

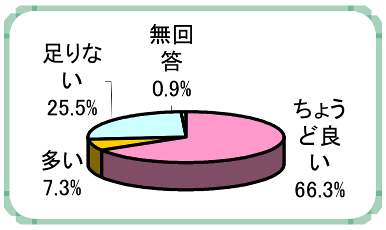
《主食の量》



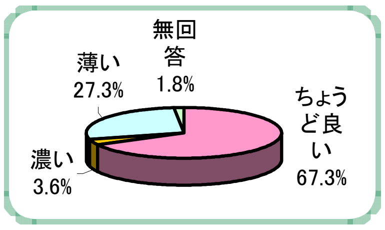
《主食の歯あたり》



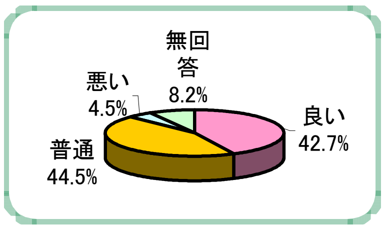
《おかずの量》



《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患者さんの好みが変化してきていることがわかりました。
中でも、カレーやから揚げ、天ぷらなどは変わらず人気がありますが、嫌いなおかずは病棟ごとに違いがありました。
これからもより多くの患者さんに満足していただけるよう、より一層努力していきたいと思います。