

# 栄養部通信

平成29年  
11月号

旭川圭泉会病院栄養部



- 3日(金) 文化の日  
A食 天井  
B食 ほたてご飯
  - 13日(月) ことぶき2階手打ちそば
  - 23日(木) 勤労感謝の日  
A食 錦糸しゅうまい  
B食 ちらし寿司
- ※食種・形態によってこととなります



## 勤労感謝の日

11月23日は、戦前には「新嘗祭（にいなめさい）」という、その年の収穫祭に対して感謝をし、翌年も豊作であることを神様に願う皇室の行事のための「祭日」でした。

「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」として1948年に制定された祝日法によって「勤労感謝の日」として「国民の祝日」に変更されました。

## 体の機能維持に必要な微量栄養素

### 葉酸

#### 体の中での働きは??

ビタミンB群の一種で、細胞の新生に関与し、特に妊婦に重要な栄養素です。また、赤血球の生成にも関与しており造血のビタミンとも言われます。

#### ○過剰した場合

葉酸の過剰症は特に認められていません。

#### ○欠乏した場合

葉酸は通常の食生活において欠乏することはほとんどありません。しかし、妊娠中の方は、必要量が増えるので、欠乏場合があります。欠乏状態が続くと悪性貧血を起こしたり、動脈硬化が進行しやすくなります。

#### ○多く含む食品

- ・鶏レバー50g →650mg
- ・菜の花50g →170mg
- ・枝豆50g →160mg
- ・ほうれん草50g →105mg

#### 一日の摂取基準

1日の摂取基準は  
成人240mg 上限1000mg  
となっています。



# 日本の行事食

## 11月24日は和食の日

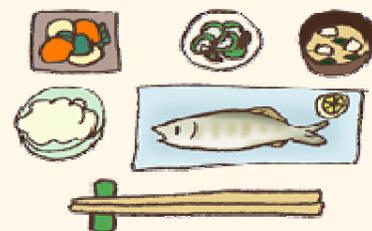
平成25年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本は、海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

そして、和食を自然を尊ぶという日本人の気質に基づいた「食」に関する「ならわし」と位置づけているのが特徴です。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化についての認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、

11月24日(いい日本食)が『和食の日』として日本記念日協会に認定されました。



## ラーメンバイキング

10月20日(金)に、介護老人保健施設ことぶき3階の入所者さんに、ラーメンバイキングを行いました。

ラーメンスープは、醤油・味噌・とんこつ3種類のスープから選んでいただき、6種類(チャーシュー・なると・野菜炒め・ほうれん草・ゆで卵・ねぎ)の中から好みのトッピングを選んでいただきました。

皆さんに大変喜んでいただき、おかわりをしたりと、楽しんで召し上がっていらっしゃいました。おいしいよと声をかけていただき、とてもうれしく思いました。



栄養部では、皆さんに喜んでいただける給食を今後とも提供していきたいと考えていますので、よろしくお祈りします。