

栄養部通信

平成30年
4月号

旭川圭泉会病院栄養部

4月

行事食

27日(金) ひまわり
ケーキバイキング
29日(日) 昭和の日
A食 錦糸しゅうまい
B食 散らし寿司

※食種・形態によってことなります

山菜料理



「春は苦いものを摂ると良い」とよく言われますよね。

菜の花・ふき・ウド・タラの芽・わらびなど春は山菜の美味しい季節です。

山菜の苦味には、ポリフェノールが豊富に含まれていて、生活習慣病予防や胃腸の働きを整えてくれる効果があります。

体の機能維持に必要なミネラル

《リン》



～働きは～

リンはカルシウムやマグネシウムと一緒に骨や歯を丈夫にする働きがあります。他にもエネルギーとなったり、神経伝達を正常に保つ、筋肉を正常に動かすなどたくさんの働きがあります。

～1日の摂取基準量～

成人男性 1000mg (男女共に
成人女性 800mg 上限3000mg)

～過剰にとった場合～

リンとカルシウムのバランスが崩れ、リンが過剰になった場合カルシウムを吸収しにくくなり、骨がもろくなります。

～不足した場合～

食欲不振、疲労感、筋力低下、歯槽膿漏などが上げられます。しかし、リンは様々な食品に含まれているため、不足することはまずないでしょう。

～リンを多く含む食品～

	〔目安量〕	〔リン量〕
・牛乳	コップ1杯(200ml)	190mg
・茹で大豆	100g	190mg
・チーズ	50g	370mg
・卵黄	1つ(25g)	140mg

など

食事をするときには好き嫌いせず、バランスの良い食事を心がけましょう。



北海道で愛されている料理

ざんぎ



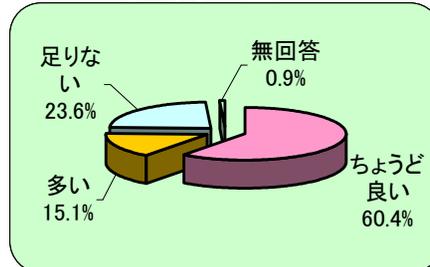
ざんぎとは鶏のから揚げに似た北海道の料理の1つです。

一般的な鶏のから揚げとの違いは味付けと衣の材料です。唐揚げは塩で味を付けて、小麦粉(片栗粉を混ぜる場合もある)をまぶして揚げるのに対し、ざんぎは醤油・しょうが・にんにくなどを合わせたものに漬け込み、片栗粉をまぜて揚げます。

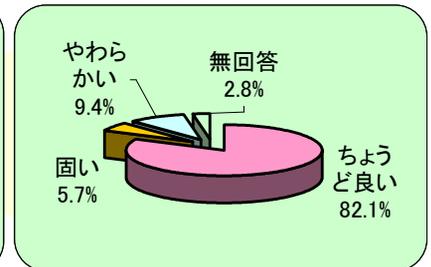
鶏の唐揚げ以外にもタコざんぎ、イカざんぎ、豚ざんぎなど、唐揚げ全般を「ざんぎ」と呼ぶこともあります。

嗜好調査結果

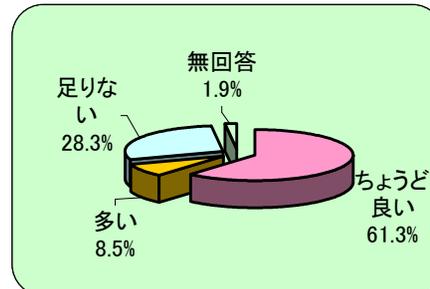
〔主食の量〕



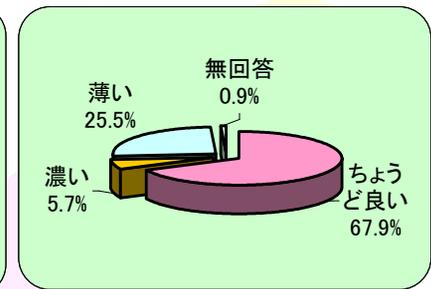
〔主食の歯あたり〕



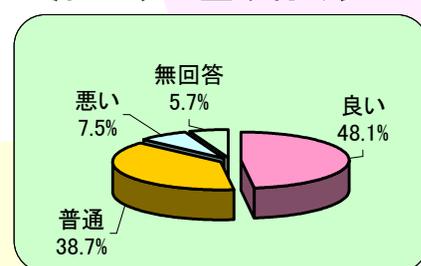
〔おかずの量〕



〔おかずの味付け〕



〔おかずの盛り付け〕



前回のアンケート結果に比べ主食・おかずの量が「ちょうどいい」との回答が増え、60%ありました。しかし、盛り付けが「良い」との回答が減っていました。今後もさらに綺麗な盛り付けが出来るよう心がけていきます。

これからも多くの御意見を頂き、より皆さんに喜んでいただけるような給食を作れるよう、改善努力してまいりますのでよろしくお願い致します。