

旭川圭泉会病院栄養部

4月29日(月) 昭和の日

4月

行事予定

A食 カツカレー  
B食 ジャンボ巻き寿司



※食種・形態によって異なります。

## なすびの日(4月17日)



4(よ)1(い)7(な)で(よいなす)という語呂合わせと、なすが好物であった徳川家康の命日であることが由来となっています。なすが日本に伝わったのは8世紀ごろの奈良時代のころで、身分の高い人だけが口にできる高級な野菜だったそうです。なすは水分とカリウムが多く含まれていることから、身体を冷やす作用があります。

## 検査項目から何がわかるの??

ヘモグロビンエーワンシー  
〔HbA1c〕

赤血球内の蛋白質の一種で、全身の細胞に酸素を送る働きがあります。糖尿病の診断、治療において血糖値に並ぶ重要な指標です。

基準値  
5.6%未満

疑われる病気は?

高値の場合

- 6.5%～ . . . 糖尿病
- 6.0～6.4% . . . 糖尿病が否定できない
- 5.6～5.9% . . . 要注意

低値の場合

- 5%未満 . . . 脳出血や心筋梗塞など心血管疾患の発症の可能性が1.5倍になる

改善・予防は?

高値の場合

- ・ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
- ・甘いものや油物を控えて、野菜をしっかり摂りましょう
- ・1日3食しっかり食べ、食事の時間を出来るだけ整えましょう

低値の場合

- ・食事は出来るだけ同じ時間にいつもとほぼ同じ量をとるようにしましょう
- ・運動する時は、ビスケットなどの補食を用意します。運動中あるいは運動後に食べると低血糖予防に繋がります

## 日本で発展した料理の歴史

### プリン



〈名前の由来〉

英語の「プディングPudding」が語源です。もともと「詰め物」という意味があります。プディングが後にプリンと呼ばれるようになりました。

〈起源〉

●16世紀後半、イギリスの船乗りたちの非常食として作られたのが始まりです。

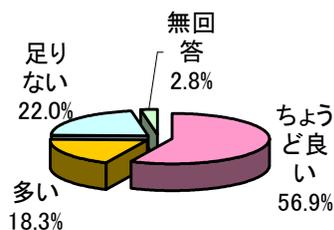
●船上の食糧を最大限に有効活用するため、肉のかけらや野菜、パンくずなどを集め、卵と一緒に蒸し焼きにしたものが起源といわれています。

●日本に伝わったのは明治時代の初期。日本では食事としての蒸し焼き料理ではなく卵、砂糖、牛乳のみを使用したシンプルなプリンとして広まりました。

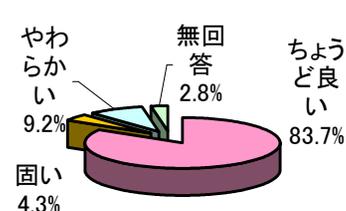
●外国のプディングとは食事系のプディング、デザート系のプディングなど、たくさんの料理に分けられます。

## 嗜好調査結果

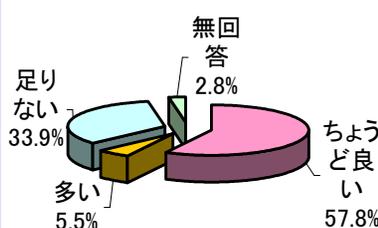
〈主食の量〉



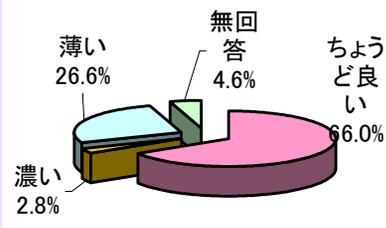
〈主食の歯あたり〉



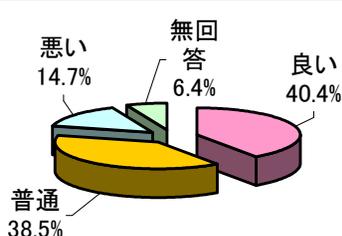
〈おかずの量〉



〈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おかずの盛り付けが〈良い〉との回答が減ってしまいました。今後は今まで以上にキレイな盛り付けを心がけていきたいと思えます。

アンケートのご協力、ありがとうございました。