

旭川圭泉会病院栄養部

4月

4月29日(土) 昭和の日

行事予定

桜寿司

※食種・食形態によって異なります。

毎月17日は「減塩の日」

塩分を摂りすぎると高血圧になり、脳卒中・心臓病・腎不全などの原因になります。また、胃がんのリスクを高めると言われています。

健康に長生きするためにも日頃の食生活を振り返り減塩生活を始めてみましょう！塩分は一日男性7.5g未満、女性6.5g未満を目指しましょう！

【減塩のポイント】

- ・ 醤油などはかけて食べるより付けて食べる
- ・ 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ・ 麺類の汁を残す
- ・ 汁物や漬物を食べ過ぎない
- ・ 腹八分目を心がける



体の健康維持に必要な栄養素

ビタミンA

《体内での働き》

- ・ 目の機能を保つ

網膜で光を感じる物質「ロドプシン」を作るときに必要なのがビタミンA。ビタミンAが欠乏してロドプシンが不足してくると、夕方から夜の暗がりでは物が見えない夜盲症になる恐れがあります。

- ・ 肌の機能を保つ

粘膜や皮膚の健康維持に不可欠で、口腔や呼吸器、泌尿器などを守り、免疫力を高め感染予防に役立ちます。

しかし、ビタミンAが欠乏してくると肌荒れやかさつき、風邪をひきやすくなったり、口内炎などを引き起こす可能性が高くなります。

《過剰に摂りすぎると...》

吐き気やめまい、頭痛、目のかすみがあられます。長期的になると、肝機能や中枢神経系に悪影響をおよぼす可能性があります。

《ビタミンAを多く含む食品》

- レバー・にんじん・南瓜・青じそ・パセリ・卵黄
- ・ ほうれん草



和食の歴史

縄文時代

○道具の誕生

最大の特徴は「縄文土器」です。縄文人は煮込んだり、茹でたり、あるいはスープを作ることができるようになりました。それ以前の料理方法は焼く、燻製、天日干しくらいでした。

また、縄文遺跡には食べ終わった貝殻が積もった貝塚があり、豊富な貝類を土器で調理して食べていたことが分かっています。加熱による貝の「うま味」を縄文人はすでに味わっていました。



○稲作の開始

縄文時代後期には農耕が開始され、一部では水田による稲作も始まったと考えられています。ただし、米はあくまでも狩猟で不足する分を補うという位置付けだったようです。



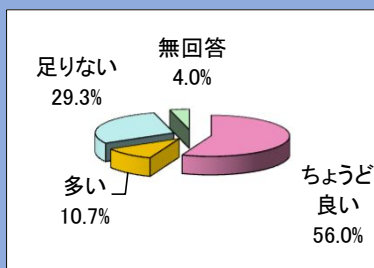
弥生時代

水田稲作が発展し、「ご飯におかず」という食事のスタイルが本格的に始まりました。おかずは、貝や魚、鳥獣の肉、山菜、きのこなどで、その他にも桃や柿といった果物も食べていたようです。この頃から魚の刺身も食べていたということが中国の歴史書「魏志倭人伝」に残っています。

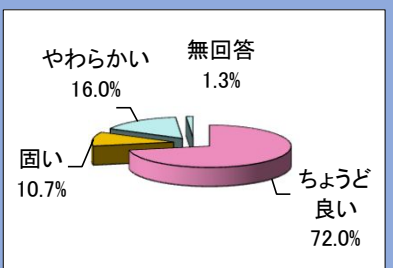
嗜好調査結果

3月7日に1-2、5-2、3-5、3-6病棟で嗜好調査を行いました。

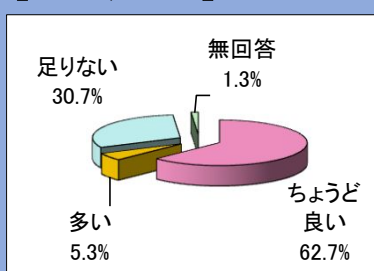
【主食の量】



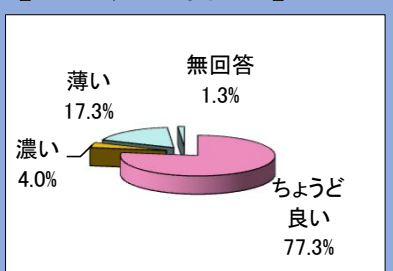
【主食の歯あたり】



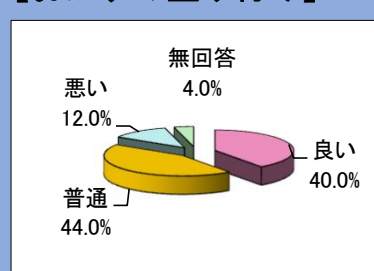
【おかずの量】



【おかずの味付け】



【おかずの盛り付け】



おかずの味付けや量が丁度良いという回答が前回よりも上回っていました。引き続き満足して頂ける食事を提供できるよう努力していきます。アンケートのご協力ありがとうございました。