

給食だより

2024

春号

2024年3月創刊

編集・発行

青山病院栄養管理委員会

青山病院

春の行事食

3/3(昼食) ひな祭り散らし寿司、高野豆腐の炊き合わせ
あさりの潮汁

5/5(昼食) 子供の日散らし寿司、厚揚げの煮物、すまし汁



骨粗鬆症を予防する食品

骨粗鬆症とは、骨の密度が低下し、骨の質が悪くなることで、骨折し易くなる病気です。骨粗鬆症を予防するために、骨の形成を促すカルシウムを中心に、カルシウムの吸収を促すビタミンDや、骨代謝を整えるビタミンKを積極的にとりましょう。

<積極的にとりたい食品>

カルシウム 乳製品、大豆製品

ビタミンD 青魚、きのこ類

ビタミンK 納豆、緑黄色野菜

(担当：回復期病棟)



いちごを美味しく



食べるには？

いちごはヘタを切る前にザっと洗うのがポイントです。ヘタを切ると切り口から水分が入り込んで風味が落ちてしまう原因に。又、いちごを水に漬けておくとビタミンCなどの栄養素が流れ出てしまうので、洗い流す程度にサッと洗いましょう。食べる直前に洗うことで栄養や美味しさを逃すことなく食べることができますよ。

つつい食べ過ぎてしまういちごですが、透析患者さんは、カリウムの事を考え1日4粒程度にしましょう。

(担当：栄養科)

栄養管理委員の紹介

一言コメント

年に4回、食にちなんだ季節を感じる情報や委員会の取組みなどを紹介していきます。よろしくお願ひします。



青山香織事務長