

# “熊循”栄養科だより 2016年春号

春の陽気が心地よい季節となりました。熊本市内も桜の花が咲き始めたようです。お花見を計画されている方も多いのではないのでしょうか。

おかげさまで「“熊循”栄養科だより」も2周年となりました。これからも健康や栄養に関するさまざまな情報や、栄養科の取り組みなどを発信していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



## 野菜をおいしく食べて、生活習慣病を予防しましょう！

平成26年の国民栄養調査によると、日本人の一日の野菜摂取量の平均は292.3g（男性300.8g、女性285.0g）で、厚生労働省が推奨する350gに達していません。

野菜に含まれるカリウム、ビタミン、食物繊維はがんや循環器疾患などの予防に効果的に働くとされています。できるだけサプリメントに頼らず、食事としての野菜を積極的にとりましょう！

### 野菜を1日**350g**とるために

○野菜350gの目安をつかみましょう。



一皿70gを目安にして、  
**5皿分の350g**の摂取をめざしましょう。

○無理せずに、少しずつ食べる量を増やしましょう。

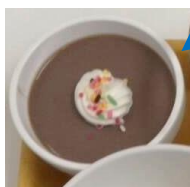
- 一度の食事で5皿ではなく、1日の食事の中で何回かに分けて食べましょう。
- きゅうりやプチトマトなど、簡単に食べられる野菜を常備して、手軽に野菜を食べましょう。
- 生野菜だけでなく、茹でたり炒めたりスープにすれば、かさが減るので食べやすくなります。



## “熊循”食のご紹介

心を込めて創る“熊循”食をご紹介します。今回も行事食の紹介です。

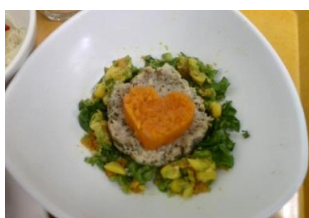
### 2/14 バレンタインデー



バレンタインデーらしくハート型のにんじんを付け合せにし、チョコプリンを手作りしました。



←刻み食です。セルクルという型を使って見栄え良く、食べやすくしています。



### 3/3 ひなまつり



春らしく彩りよい変わりちらし寿司は好評でした。ひし餅型の三色ゼリーは、栄養科専属パティシエが考案し、手作りしています。



←折り紙の雛人形は、スタッフ全員で心をこめて作りしました。