

“熊循”栄養科だより 2019年冬号

“熊循食”のご紹介

寒い日が続いており、インフルエンザも大流行しています。私たち栄養科内ではインフルエンザが流行することもなく、元気に患者さまのお食事をつくっています。年末年始はクリスマスやお正月など、行事食が続きましたが、栄養科スタッフみんなで楽しく取り組みました。年末年始に提供した、“熊循食”の一部をご紹介します。

平成30年クリスマス行事食



昨年のクリスマス行事食のメインディッシュは、小幡シェフ直伝のレシピ、「ミートローフのキャベツ巻き」でした。

ペースト食は、ペースト状の食材をゼリーで固め、常食と同じような見え栄えになるよう、工夫しました。

クリスマスケーキは、糖尿病や軟菜食の方にも食べていただけるよう、栄養士と調理師が試作と栄養価計算を重ね、オリジナルチーズケーキが完成しました。

平成31年おせち料理



朝食です。毎年好評のお雑煮と、黒豆、数の子、紅白なますを手作りました。今年一年間の患者さまの御多幸をお祈りして、メッセージカードも手作りにしています。

昼食です。今年のおせち料理は献立を見直し、すべての患者さまがなるべく同じ物を、おいしく食べていただけるよう、工夫しました。見栄え良くできあがったメインディッシュも、鯛の出汁がしっかりと出た潮汁も、大変好評でした。

ストレスと栄養について ～ストレスに負けない体をつくりましょう～

現代社会において、ストレスを避けて生きていくことは、もはや不可能とも言えます。ストレスのかかった状態になると、一般的には食欲が落ちますが、その一方でストレスに対応するために必要なエネルギー量は増加し、さらに体内ではたんぱく質の分解も進みます。したがってストレス状況下では、エネルギーとたんぱく質をしっかり補給することが大切です。

また、エネルギーを産生するための栄養素、ビタミンB群の摂取も欠かせません。さらにストレスに対抗しようとするホルモンの分泌も盛んになり、そのホルモンを合成するためにビタミンCがたくさん消費されます。よって、ストレス状況下ではビタミンB群、ビタミンCを普段よりも十分に摂取する必要があります。

ビタミンB群を多く含む食材

- ・玄米
- ・豚肉
- ・レバー
- ・魚類
- ・牛乳、乳製品
- ・鶏卵

など



ビタミンCを多く含む食材

- ・赤ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・ゴーヤ
- ・じゃがいも
- ・キウイ
- ・いちご

など

