

えいよう通信

平成21年 7月号
獨協医科大学病院
栄養部



お知らせ

毎日多くの私物が下膳されています。



再度私物が乗っていないか確認してから下膳しましょう

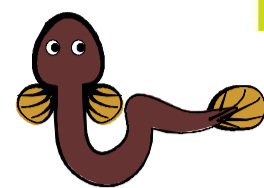
★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食
- 7日 七夕メニュー
- 19日 土用の丑の日メニュー

※食種により異なります。

旬な食材

鰻



- ・ウナギ目ウナギ科の魚
- ・ウナギの産卵場所は、グアム島やマリアナ諸島といわれている
- ・万葉集では「鰻は夏痩せの薬」と紹介されている
- ・栄養成分：ビタミンA、脂肪、たんぱく質、DHAなどが多い
- ・関東と関西では鰻の調理方法に違いがある

《関東と関西の調理法の違い》

関東風

『背開き』:
腹を切ることは縁起でもないという意

蒲焼の手順:
串を打って白焼きにし、蒸してからたれをつけて焙る

関西風

『腹開き』:
腹を割って話そうという意

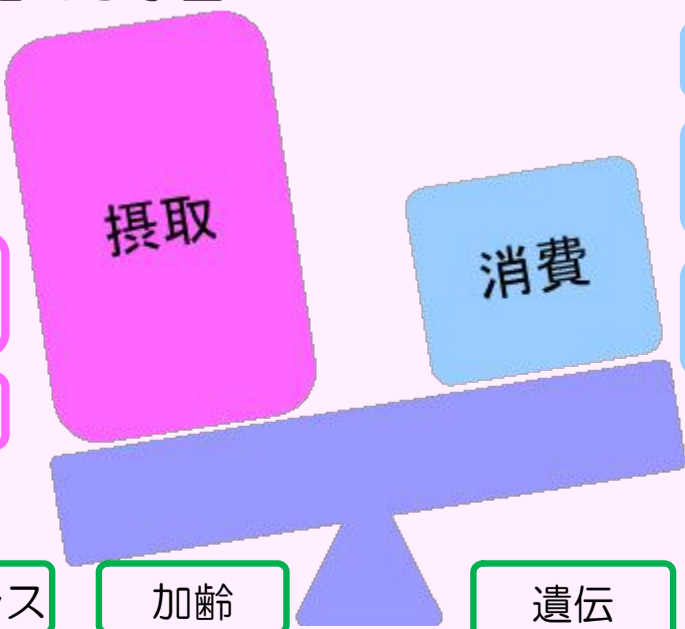
蒲焼の手順:
串を打たずに長いまま白焼きにし、蒸さずにたれをつけて焼く

肥満を解消しましょう

体脂肪は、私たちの体にとって必要なものですが、必要以上に増えてしまうと体にマイナスになってしまいます。

体脂肪が増える原因として・・・

- 偏食
- 食べ過ぎ
- 不規則な食事時間
- 多量飲酒



- 運動不足
- 家でゴロゴロ
- 乗り物ばかり使う

まずは肥満度をチェックしてみましょう！！
自分が肥満かどうか知る方法として、身長と体重から肥満度を割り出す

『BMI』というものがあります。
BMI=体重(kg)÷身長(m)²

BMI	判定
<18.5	低体重
18.5 ≤ ~ <25	普通体重
25 ≤ ~ <30	肥満(1度)
30 ≤ ~ <35	肥満(2度)
35 ≤ ~ <40	肥満(3度)
40 ≤	肥満(4度)

日本肥満学会による肥満の判定基準
他にも体脂肪率、へそ周りの腹囲をチェックしてみましょう。

*に当てはまる方は管理栄養士による栄養食事指導もごさいますので医師にご相談ください。

この記事に関する問い合わせは、内線3200まで