

年末年始の食事について

2019年も残すこと1ヶ月となりました。年末年始といえば、クリスマスや忘年会・新年会、お正月など行事が多く、食生活も不規則になりがちです。また、揚げ物や加工食品には脂質や塩分が多く含まれているため、食事のバランスも崩れやすくなります。

行事や宴会の席でも**主食+主菜+副菜**を意識してバランスよく食べるようにしましょう。

主食(炭水化物)	主菜(タンパク質)	副菜(ビタミン・ミネラル)
お茶漬け おにぎり 寿司 うどん パスタ など	焼魚 刺身 焼き鳥 だし巻き卵 冷奴 枝豆 など	サラダ お浸し 野菜炒め 冷やしトマト 煮物 など

エネルギーのもと

筋肉や血など体を作るもと

体の調子を整える

特に宴会などの機会が増える時期となりますので
アルコールの飲みすぎには注意しましょう。

過度な飲酒は生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害のリスク要因となります。男性は1日当たりアルコール10~19gで、女性は9g以内の飲酒が最も死亡率が低いとされ、1日当たりアルコール量が増加すると共に死亡率が上昇することが報告されています。

そこで健康日本21では、**適度な飲酒はアルコールにして1日当たり20g**としています。
また、肝臓の負担を軽減するため週に2日は**休肝日**を設けましょう。

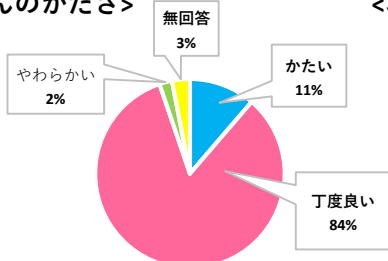
※疾患をお持ちの方は上記に当てはまらない場合があります。主治医や管理栄養士にご確認ください。

10/24実施の嗜好調査結果(一部)

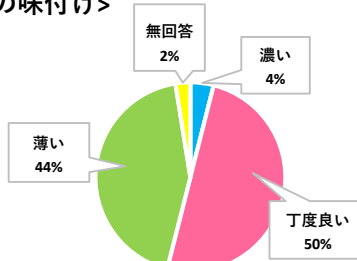


【対象】 病院食喫食者(一般食・糖尿病食含む)
【対象人数】 325名(回答数278人/回答率85.5%)

<ごはんのかたさ>



<おかずの味付け>



患者さんのご意見を少しでも反映したく嗜好調査を実施しました。これからも患者さんにお食事を楽しんでいただけるよう努めてまいります。ご協力ありがとうございました。

