



栄養科紹介

日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。栄養科では新たなメンバーを迎え、日々の業務を行っています。

新メンバーの紹介をさせていただきます。

☆管理栄養士 久米 万寿子☆

他病院で管理栄養士として勤めを終え、この1月から栄養科でお世話になっております。患者さんたちのニーズに応えつつ、美味しいと言って給食を食べていただけるようがんばって参ります。どうぞよろしくお願いたします。

趣味：ガーデニング、旅行

好きな季節：春



☆調理主任 佐々木 憲子☆

昨年の8月21日付でほのかより古巣へ2年半ぶりに戻って参りました。人員不足の中、給食力も低下していましたが、やっと新しいスタッフが3月に加わり、ホッとしているところです。今後は患者様の満足度向上を目指し、栄養科スタッフ一同、一生懸命努力していきたいと思ひます。何かと皆様にはご迷惑をおかけしていますが、日々緊張感をもって職務に当たっていきたくと思ひます。

明るく、楽しい笑顔の職場に・・・！頑張ります！！



みんなで力を合わせて、皆さんに食事がおいしいと言ってもらえるように頑張っていきます。



春野菜のパワー！！

食卓に旬の野菜や果物が並ぶと季節が感じられますね。春は特に旬の時期が短い野菜が数多く出回ります。旬の食材は味が濃く、栄養価が高く、いいこと尽くめです。代表的な春の食材と栄養について紹介します。

たけのこ



カリウムの豊富さは野菜のなかでトップクラス。カリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出して血圧を安定させ、高血圧を改善する効果があります。

ゆでたタケノコを切ると、白い粉が出ますが、これは旨みのもととなるチロシンです。新陳代謝を活発にして脳を活性化させ、老化防止に役立ちます。

不溶性食物繊維のセルロースも豊富に含み、便秘解消に有効です。腸にある有害物質と一緒に排出するため、動脈硬化や大腸ガンを予防する効果もあります。

蔞



細胞の突然変異を抑制するクロロゲン酸を含むため、抗ガン作用が期待できます。カリウムが豊富なため、高血圧の予防にも役立ちます。食物繊維も多く、便秘解消に有効です。昔から漢方では、咳止め、痰切り、毒消しなどの薬効が認められ、食中毒予防の効果が期待できます。

アスパラ



生命力旺盛で、芽を摘まずに生長させると2m前後にも伸び、倒されても起き上がろうとする習性があります。

疲労物質の乳酸の代謝分解を促し、疲労回復・体力増強に役立つアスパラギン酸が豊富。アスパラギン酸はアスパラガスから発見された栄養素です。栽培法の違いによってグリーンとホワイトがあるが、β-カロテンやビタミンCはグリーンの方が多く含まれます。

行事食のご紹介

今年度の行事食のご案内です。旬の食材を取り入れたり、季節感を大切にお食事を提供して参ります。

- H28.4月 お花見
- 5月 端午の節句
- 6月 選択食
- 7月 七夕・土用の丑
- 8月 お盆
- 9月 十五夜・敬老の日・秋分の日
- 10月 ハロウィン
- 11月 選択食
- 12月 冬至・クリスマス・大晦日
- H29.1月 元旦・七草
- 2月 節分
- 3月 ひなまつり・春分の日

ひな祭り

ちらし寿司
銀むつの西京焼き
付) はじかみ
炊き合わせ
和菓子
すまし汁



～編集後記～ 暖かくなり、散歩の気持ちいい季節です。毎年病院の裏の桜並木を歩くのが楽しみです。今年もとてもきれいなので是非皆さんも見てみてください。（小谷野）