

栄養科だより

H30. 4月発行
星ヶ丘病院栄養科

食事のリズムを整えよう ～時間栄養学について～

近年の、栄養学の研究では「何をどれだけ、いつ、どのように食べるのがいいか考える」事が注目されています。ダイエットや生活習慣病の予防が期待されているこの『時間栄養学』についてご紹介します。

食事のリズムが崩れるとどうなる・・・？

- ★血糖値が急激に上昇し、これを脂肪に変えようとする為肥満になりやすくなる。
- ★欠食などがあると、1日に必要な栄養が不足し、免疫力や体力の低下の原因に。

♪食事のリズムを整えるポイント♪

- ★1日3食規則正しい食生活を送りましょう。
- ★朝食は必ず摂りましょう。リズムの乱れをリセットしてくれます。
- ★夜遅くまで食べないようにしましょう。



3月の行事食メニュー

行事食・ひな祭りの日

女の子の健やかな成長を願うひな祭りには、春の訪れを感じさせる縁起のいいお祝い料理がふるまわれます。

当院では「ひなちらし」をお出ししました。にんじん・きぬさや・錦糸たまごの3色の彩りが春らしい一品です。

デザートは桜ようかんも患者さんから好評でした。



3月の選択食

①ペペロンチーノ



②ねぎとろ丼



3月3日

《ひな祭りの日》

- ・ひなちらし
- ・清汁
- ・菜の花の辛子和え
- ・ひな祭りデザート

