

栄養科だより

H30. 9月発行
星ヶ丘病院栄養科

作業の効率アップを目指した設計になっており、栄養科事務室から全体が見渡せます

* 厨房が新しくなりました *

スチームコンベクションオーブンは、世界シェアNo.1の人気の海外製を採用



8月15日から、新築したセントラルキッチンでの食事の提供が始まりました。調理機器が一新され、オリオンと保育園の3施設分の食事を作っています。今後も、活躍の幅を広げていく予定ですので、パワーアップした栄養科の活躍にご期待ください！！

◎ 体重増加を防ぐ食事方法 ◎

秋になり、「食欲の秋」の季節になります。ついつい食べ過ぎてしまい体重増加することで糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因になります。涼しくなり、過ごしやすい時期になってきましたので「スポーツの秋」「読書の秋」など他のことも楽しんで、体重増加を防ぎましょう！

☆ 野菜・海藻類から食べる

先に食べることで、満腹感を得ることができ消化にも時間がかかるため、満腹感が持続します。



☆ 丼ものより定食を選ぶ

1品の丼ものやめん類は、炭水化物に偏りがちです。主食・主菜・副菜などが揃った定食を選ぶようにしましょう！



☆ 間食の食べすぎに気を付ける

スナック菓子には、脂質が多く含まれています。ビタミン・ミネラルが豊富な果物やカルシウムが含まれる乳製品がお勧めです。



☆ ゆっくり良く噛んで食べる

満腹感が得られ、食欲が抑えられます。噛みごたえのある食材を取り入れて、かむ回数を増やしましょう！

