

栄養だより

2016年

秋号

発行：西宮すなご
医療福祉センター
栄養室



便秘を予防しましょう!



便秘とは??

長年の排便習慣よりも回数が減ったり、排便をしても残便感や不快感がある、下剤を飲まないで排便できない等を便秘と言います。

便秘の原因

1. 食事量が少ない
2. 水分不足や偏食
3. 不規則な生活習慣
4. ストレスが多い
5. 運動不足
6. 病気や薬の影響



ここがポイント!

①生活習慣を整えましょう

- ・規則正しい生活を送ることは便秘予防に繋がります
- ・決まった時間に排便する習慣を身につけましょう
- ・適度な運動を心がけましょう
- ・ストレスをためないよう、うまく解消しましょう

②食生活を整えましょう

- ・3食規則正しく食べましょう
- ・水分を1日20摂るようにしましょう
- ・朝食はしっかり食べましょう
- ・食物繊維を摂りましょう



栄養士おすすめ!便秘対策

- ・起床後に常温の水をコップ1杯飲む。
- ・豆類(納豆・おから・豆乳) 海藻類(もずく・めかぶ・ひじき・寒天など)
- ・いも類(さつまいも・里芋)・穀類(玄米・とうもろこし・押麦)
- ・果物(キウイ・りんご・ブルーベリー) その他(ヨーグルト・ヤオルト等)
- ・オリーブオイルやココナッツオイル等も少量取り入れましょう。

行事食紹介



七月三十日
土用の丑御膳
・うな井
・炊き合わせ
・胡瓜の酢の物
・すまし汁
・フルーツ(メロン)



九月十五日
お月見御膳
・ご飯
・里芋饅頭
・味噌炒め
・ミニ茶そば
・十五夜デザート

栄養士の実習生が来ました★

8月中2組の大学生が当センターにて1週間ずつ栄養士実習を行いました。栄養管理や厨房業務等を学び、充実した実習になったようです。将来素敵な栄養士になって欲しいですね。

今後の行事食予定

9月19日 敬老の日

10月15日 療育祭☆

今年のテーマは「わくわくスーパーマーケット」です。どんなメニューかお楽しみに!

編集後記

少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。秋と言えば「食欲の秋!」食べ物がおいしく感じる季節です。

芋、栗、南瓜のスイーツには目がありません。「これも野菜のうち」と言い聞かせる甘い自分…。



十五夜
おやつ