

栄養だより

2017年
春号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室



おやつを食べ方

子どもも大人も楽しみなおやつ。
農林水産省の「食事バランスガイド」でも「菓子・嗜好飲料」は「楽しく適度に」とされています。
目安量や内容、時間を知り、楽しくおやつを食べましょう。

大人にとってのおやつ

①空腹を軽減する

食事と食事の間隔が空きすぎると、人間の身体は、次の食事でもエネルギー源になる糖質や脂肪を蓄積しようとしてしまいます。また、長時間食事をとらないでいると必要以上に空腹を感じるため、一度に食べる量が多くなり、胃や腸への負担が増すとも言われています。軽くおやつを食べて時間の間隔を空けすぎないようにしましょう。

②疲れを癒す

脳へのエネルギー補給がされるので、頭がすっきりとし、仕事の能率もよくなります。

③気分をリフレッシュ

甘いものを少し摂るだけで気持ちがホッとします。

☆おやつを食べる時間☆

夜間におやつを食べると脂肪として蓄積されてしまう為なるべく身体を動かす日中に摂りましょう。

☆おやつ量の目安☆

1日の摂取エネルギーの10%程度を目安にしましょう。
1日2000kcalの人なら200kcal程度が適量です。

200kcalの目安

ポテトチップス
約1/2袋



アイス
小1個



板チョコ
約1/2枚

せんべい
3、4枚



ショートケーキ
約1/2個



どら焼き
1個



行事食紹介



- ひなまつり
- ・桜鯛めし
- ・三色テリヤキ
- ・菜花のお浸し
- ・すまし汁
- ・練乳いちご
- おやつ
- ・桜ミルクプリン



- お花見弁当
- ・梅ご飯
- ・オムレツ
- ・クリームソース
- ・炊き合わせ
- ・かぼちゃサラダ
- ・ミニケーキ

保護者研修会で栄養のお話をしました

3月9日の保護者研修会で、栄養士が講師を務めさせていただきました。
当日は県内の福祉施設ご利用の保護者約60名が参加され、当センターの食事のことや家庭でできる食事の工夫等についてお話しをしました。また、介護食品と当日の昼食を試食していただき、充実した研修会になりました。
ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



編集後記

ようやく春の訪れを感じられるようになってきました。
店頭にも春野菜がたくさん並び、春〇〇や新〇〇と見ると美味しそうに感じますね。旬をぜひ味わって下さい。