

た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財) 東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連携室第52号
平成14年6月発行

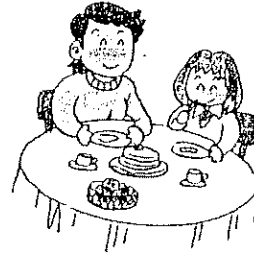
こんにちは、栄養科です。栄養科は患者様の栄養食事指導と、入院されている患者様の安全でおいしいお食事の調整をしております。

生活習慣病を予防し健康な生活をおくるため、食生活を見直すところから初めてみましょう。

1日3食きちんと食べる

最近、朝食をぬく方が多いようですが、その分まとめ食いをしたり、胃に負担がかかったり、肥満の原因にもなります。

主食、主菜、副菜のそろった朝、昼、夕の規則正しい食事は生活のリズムを整えます。



主菜 (ハンバーグ)



副菜 (お浸し)



主食 (ご飯)



味噌汁

主食、主菜、副菜をそろえて

主食は、米、パン類などの穀類が中心でエネルギーの供給源となります。

主菜は肉、魚、卵及び大豆製品などを使った料理でたんぱく質の供給源で副食の中心となります。

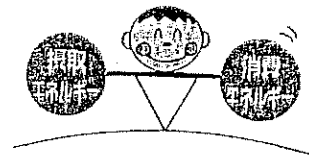
副菜は野菜や海草類を使った料理でビタミンやミネラルの供給源となります。

主食、主菜、副菜をそろえることによって栄養バランスのとれた食事となります。

食事は腹八分目

日常生活の中で体を動かすことが少なくなり、消費エネルギーが減少し、エネルギーの過剰摂取につながっています。

昔から「腹八分目は医者いらず」といわれています。栄養のバランスを整えるために食品数が増えることは良いことですが全体量が多くならないように自分に合った、適正な食事の量を覚えましょう。



標準体重の計算方法

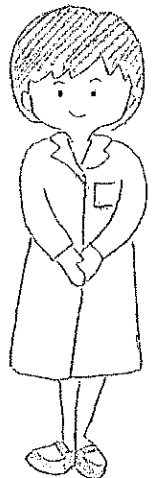
あなたの標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

一口×モ (減塩の工夫)

- * 麺類の汁は残す。汁物は具を多くして汁は少なめに
- * 漬物、佃煮、練り製品は控えめに
- * 酢、レモン等の酸味や香辛料を上手に利用



栄養食事指導は予約制となっております。お受けになりたい方は、医師にご相談ください。



♪「多摩南ミニ通信」をご希望の方は面会受付にお申し出ください。♪

★院内に入られましたら携帯電話の電源を切ってください。★