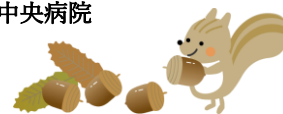




栄養だより

秋号

甘木中央病院



9月の献立



〈献立〉

- ・ちゃんぽん
- ・大学芋
- ・秋茄子の胡麻和え
- ・果物
- ・飲み物

残暑の疲れが出やすいこの時期は、夏の茄子より実が締まってうまみが増した秋茄子がぴったりです。茄子に含まれる**ナスニン**には強い抗酸化作用があり、夏の紫外線によるダメージケアや、疲れ目の軽減をサポートするとされています。



週に一回の「麺メニュー」で食事をもっと楽しく！！

当院では、週に1回、うどんやちゃんぽんなどの麺料理を提供しています。

食欲が落ちているときにも食べやすく、普段とは一味違った食事を召し上がっていただけます。

麺＝炭水化物だけにならないように、野菜や肉・魚などを組み合わせ、栄養バランスにも配慮しています。

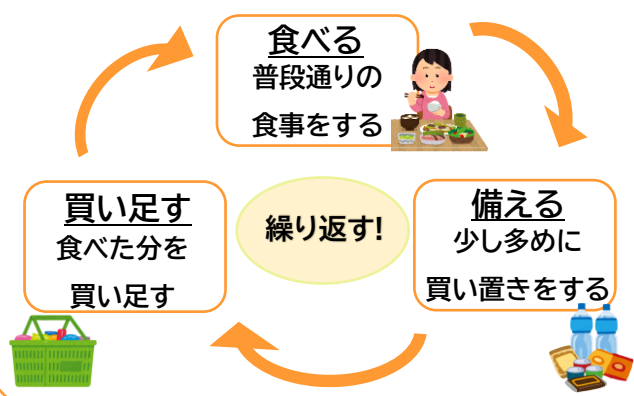


災害に備えよう！



いつ起こるかわからない災害に備えて、今からできる事をしましょう！

ローリングストックで無理なく備えよう！



ローリングストックとは…

普段から食べている食品を少し多めに買い置きし、**食べる → 買い足す** を繰り返すことです。

バランスの良い食事の組み合わせ

主食

+

主菜

+

副菜



ごはん・パン・
麺類など



缶詰・レトルト食品・
大豆製品など



野菜ジュース・
缶詰など

何をどれだけ備えておけばいい？ 目安をまとめてみました！（3日分）

主食	主菜	副菜(補助食品)	その他
・アルファ化米 6食分 ・カップ麺 3個 ・非常食パン 3個	・魚・肉の缶詰 各3缶 ・レトルト食品（カレー・牛丼など）3食分	・ゼリー飲料 6個 ・果物缶 1缶 ・野菜ジュース 6本	・水 一人当たり9L ・スープ類（フリーズドライ）10食分