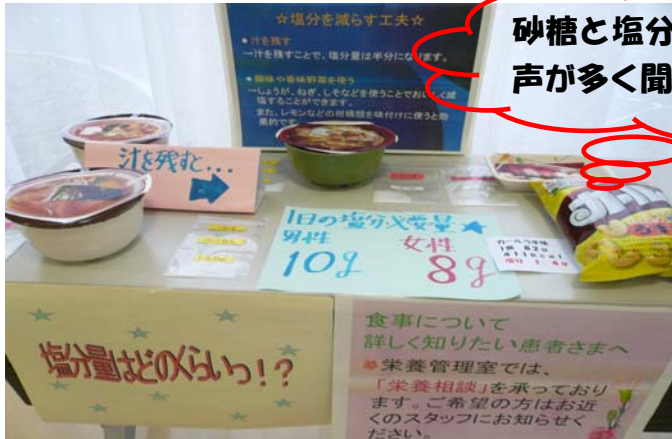


☆看護の日週間☆

5月10日(日)～16日(土)の看護の日週間に合わせた取り組みとして、栄養管理室では入院患者様へのデザートの提供、外来での食品サンプルの掲示を行いました。皆さん見ていただけただけでしょうか？

「普段飲んでいる飲料水の中にこんなに砂糖がっ！！」、という声が多く聞かれました。決して食べていけないとはいきません！ 実際の砂糖の量を知り、適度に摂取する事が大切です。

汁ものには意外と多くの塩分が含まれています。汁を残すことで塩分量は半分に抑えられます。また、**レモン**などの酸味、**大葉**や**ねぎ**などの香味野菜を使うことで、減塩する事が出来ます。是非、ご自宅実践してみてください。



※栄養管理室では、栄養相談を承っております。ご希望の方はお近くの看護師等にお知らせください。

レッツ！クッキング！！

今日は、旬のたけのこを使った料理を紹介します。

「若竹煮」

材料 (2～3人用)

たけのこ(茹でたもの) 150g わかめ(生) 100g

★水 200cc ★本だし 小さじ1杯

★しょうゆ 小さじ2杯

作り方

- ① たけのこを食べやすい大きさの薄切りにする。わかめはざく切りにする。
- ② 鍋にたけのこ調味料(★)を入れ煮立てる。沸騰したら火を弱めて味がしみるまで煮る。
- ③ 味がしみてきたらわかめを加え、中火でさっと煮たら出来上がり。

お子さまが料理する時に、包丁や火を使う場合は、必ず大人の人と一緒に調理をしましょう！！

今が旬です！！



今月は
たけのこ！！

たけのこは春が旬の食材です。食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘や大腸ガンに効果的です。

また、ナトリウム(塩分)を排泄する働きを持つカリウムも多く含んでおり、高血圧にも効果があります。

しかし、たけのこにはアクが多く、食べ過ぎると吹き出ものができたり、アレルギー症状を起こすことがあるので注意しましょう。

たけのこ料理には、かつお節と一緒に煮る土佐煮、わかめとともに煮る若竹煮などがあります。

5月は、病院でもたけのこを使った料理を多く取り入れています。皆さんに春を感じていただけたら、とても光栄です。



BFH (ベビーフレンドリーホスピタル)

当院は赤ちゃんにやさしい病院を目指しています。