

栄養科だより

2014年冬号



11月22日 3階回復期リハビリ病棟で『おやつバイキング』を行いました。患者様の食形態に合わせ、味だけではなく、嚥下や咀嚼に障害のある方にも安心して召し上がっていただけるよう、試作を重ねました。

カロリー制限食を召し上がっている方にも他の方と同様にバイキングを楽しんでもらえるよう、一品のカロリーを80kcalまでとし、レシピをくふうしました。また、低カロリーのおやつも数種類用意しました。

バイキングはおひとり2品までとし、事前にお配りしたメニュー表の中から考えておいてもらい、午後3時、バイキングはスタートしました。

一番人気はおしるこで、男性女性ともに好評で用意したものはほぼ完売でした。

バイキング後のアンケートでは80%近くの方が『満足』の回答でしたので、好評いただけたようです。

前日準備のようす



おやつバイキング



上手におやつを楽しみましょう

みなさん、普段間食はしますか？ちょっとした息抜きに間食をしたくなりますよね。

しかし、おやつの代表格の甘いものやスナック菓子は量が少なくてもカロリーの高いものが多いです。どれくらいのカロリーなのかを気にしたり、カロリーの低いものを選ぶことが大事です。

今回のおやつバイキングでは私はどら焼きを担当したのですが、80kcalに抑えようと思うと、小皿に乗るほどに小さく市販のものの半分くらいになってしまいます。しかし市販のどら焼きは一個約270kcalですので、カロリーは3倍以上です。市販のどら焼きはいかにはちみつや砂糖がたっぷり、あんこもたっぷりだということがわかりました。

間食するときには、『ながら食べをしない』『習慣化しない』『ゆっくり味わって食べる』などを注意して上手に食べましょう。

* 糖尿病をお持ちの方は、甘いおやつを食べると血糖値が上がりやすくなります。医師の許可を得て食べるようにしましょう。

