

栄養科だより

2016 年度No.1

日本は戦後、高度経済成長期に適度な欧米化を食生活に取り入れたことにより、世界一の長寿国となりました。穀物がエネルギー摂取の9割を占めていた大正時代には、油脂類の摂取はほぼなく、たんぱく質の摂取もごくわずかでした。戦後、生活環境の変化とともに、食生活にも大きな変化がみられるようになりました。和食の中に洋食文化を取り入れるようになり、肉、卵、乳製品、油脂類を摂るようになったことが平均寿命の伸長に関わりがあるといわれています。

摂りすぎは生活習慣病の原因ともなりますが、これらの食品群をとりながら、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

では、『栄養バランスのよい食事』ってなんでしょう？

病院では入院された患者様にこのように説明しています。

☆主食・主菜・副菜のそろった食事

☆肉・魚の割合はほぼ同じくらい

☆緑黄色野菜を毎日とる

☆一日に一品以上大豆製品をとる

☆牛乳・乳製品を毎日とる

☆卵は一日一個まで

皆さんの普段の食事はどれくらい当てはまっていますか？

毎日、なにを食べようか、どんな調理方法にしようか、どこへ買い物に行こうかなどを考えることは頭の体操になり、心と体の健康によいそうです。また、欠食は老化を加速させるとも言われています。一日三食バランスのよい食生活をし、元気はつらつ健康長寿を目指しましょう。

牛乳・乳製品

牛乳はコップ一杯（200cc）飲みましょう

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

主食

ごはん・パン・麺など

副菜

野菜や芋類を中心に
具だくさんの汁物もOK

単品メニューにならないように

行事食紹介



桜が満開をむかえた、4月8日、病院ではお花見行事食とし、房総名物太巻き寿司をお出ししました。色鮮やかな太巻き寿司は患者様にも大変喜ばれました。

