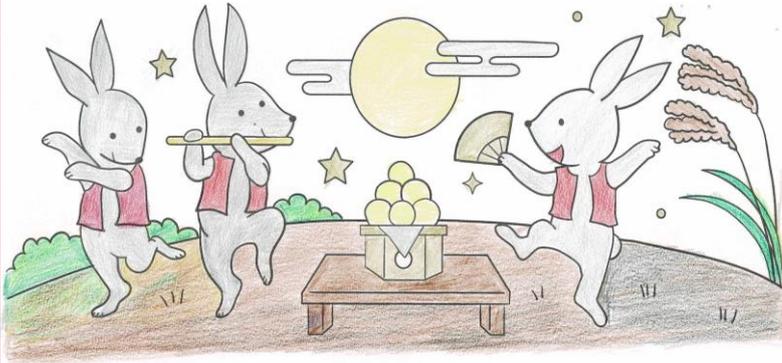


すまいる

2023年10月1日発行

No.18

〈編集・発行〉栄聖仁会広報委員会

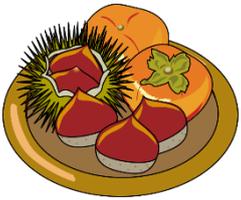


こちらのイラストは当院入院患者様の塗り絵作品です[©]

病院理念

患者さま一人一人の
かけがえのない人生の
支えとなれるように、
人にやさしい医療・看護・
介護を実践します

管理栄養士おすすめ！



秋の献立メニュー

秋の煮魚を味わう

秋は豊作をお祝いするメニューがたくさんあります。採れたての食材を使ったメニューです。夏で疲れた体を休ませるため、優しい食材と調理法で一日過ごしてみるのはいかがでしょうか。食物繊維がたっぷりの小豆・さつまいも・キノコでお腹の中をスッキリさせましょう。



小豆ご飯、赤魚の甘辛煮付け、
青菜とキノコの卸し和え、
さつまいものレモン煮、けんちん汁

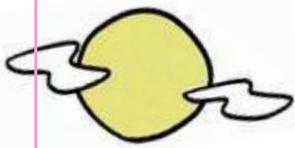
秋の味覚たっぷり

秋とったら、やはり秋刀魚ですね。季節を感じる食材です。定番の塩焼きに優しい甘さの栗ご飯を合わせてみました。ワサビの香りの青菜で箸休め。豚汁の豚肉でビタミンB群、野菜の食物繊維で体の調子を整えましょう。季節のスイーツ・おはぎを添えました。



栗ご飯、サンマの塩焼き、
青菜と蒲鉾のわさび和え、
豚汁、おはぎ





秋の食事 健康コラム

暑い日も少なくなり、涼しくなってきました。収穫の秋、食欲の秋到来ですね。新米や果物、キノコ、魚介類など旬でおいしい物がたくさん収穫されています。

今回は、五大栄養素の1つ「糖質」についてお話をします。糖質はエネルギーを作る為に必要な栄養素です。体を整えるために、糖質の取り方にはポイントがあります。『まず、たんぱく質(肉、魚、豆、乳製品)、野菜を食べてお腹をいっぱいにして、糖質が多い食品は最後に食べる。』この食べ方で、血糖値が急激に上がったり、下がることを防ぎ、血糖値が安定します。食後の不快な症状(眠気、イライラ、不安感など)が、ある人は、血糖値が安定していないのかもしれませんが。この方法を試してみてください。

糖質の取り方やバランスの良い食事を心がけて、冬の寒さ、コロナ、インフルエンザに負けない体を作りましょう。



心身に効果的！「園芸療法」

園芸療法とは、自然や植物の心地よい刺激を活用したストレス軽減、植物を育てることや植物を用いた創造活動による意欲回復や生活改善を主なねらいとしています。

また、認知症の方にとっては昔の記憶を思い出すきっかけになったり、複数人で行うことによって周りとのコミュニケーションが活発になる。作業を行うことで、運動機能の向上にもつながります。

今回、当院ではトマトの栽培を行いました。プランターに土を入れる作業や苗を植える作業、日々の水やりなど職員と患者様が協力しながら日々成長することへの喜びを感じ取れるものだったと思います。



※写真撮影の為、一時的に廊下へプランターを持ち込んでおります。

～編集後記～

秋は美味しい食材がたくさんあって、「ついつい食べ過ぎてしまう。。」という方も多いのではないのでしょうか。運動すると基礎代謝が上がり、ダイエットの効果も出やすくなるそうです。ジョギング、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動が基礎代謝を上げるのに効果的です。紅葉など景色を楽しみながら運動を試してみるのもよいかもしれませんね。秋から冬へ向けて、本号の記事を参考にして頂けると幸いです。



医療法人社団聖仁会

栄聖仁会病院

〒247-0014

神奈川県横浜市栄区公田町 337-1

TEL : 045-895-0088 FAX : 045-893-6053

<https://sejinkai-sakae.jp/>