

春

栄養科だより

慈誠会徳丸リハビリテーション病院 栄養科 藤田 2025年3月1日発行

寒い冬が過ぎ去り、暖かい春の到来です。春は芽吹き季節、様々な食材が回り始め、この時期特有の食材にお目にかかる季節ですね。今回、4回目を迎える栄養科だよりのテーマは、生活リズムと朝ごはんです。

早寝・早起き・ごはん

新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。
★生活リズム「5つの定点」★

朝食の時間

昼食の時間

夕食の時間

起きる時間

寝る時間

生活リズムを整えるコツは3つのグー！です。

「元氣からだを動かしお腹がグー！」

「おいしくごはんを食べていつもグー！」

「いっぱい運動！おいしく食べた後はぐっすり眠ってグー！」

この3つのグーで心地よいリズムをつくってあげられるといいですね！

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには6つの素敵な効果が！！

朝ごはんを、いきいきスタート！

元氣な1日は朝ごはんから始まります！

- ① 脳の働きを活発に！ 集中力・記憶が高まる！
- ② 体温が上昇、代謝が高まる！
- ③ 太りにくいカラダをつくる！
- ④ 便秘解消！
- ⑤ 疲労感が少なくなる！
- ⑥ 免疫力を高める！

1日のスタートは朝ごはんから...

①パワーの源【主食】

ごはん、パン、めん類
シリアルなど

②筋肉や血の源【主菜】

目玉焼き、焼き魚
ハムステーキなど

③体の調子を整える【副菜】

野菜サラダ、果物、おひたしなど

④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、
牛乳など

①～④がそろった食事をしましょう！

5月おすすめ献立

「たけのこのご飯」

春といえばやっぱり筍！！

今が旬！

～たけのこのご飯～

5月4日（日）提供予定です。

< たけのこの栄養・効能 >

たんぱく質・食物繊維が豊富で、ビタミンB1、ビタミンB2を含みます。疲労回復や高血圧予防、大腸がんや便秘の改善に効果的だとされています。わかめと一緒に煮て若竹煮にしたり、春の山菜と天ぷらにするのもおすすめです！

1月の行事食は... お正月献立でした！

1月1日(水)

- ゆかりご飯
- お吸物
- 甘鯛の西京焼
- かまぼこ
- 昆布巻き
- 伊達巻
- 黒豆

