

栄養だより

「より温かく！おいしいお食事を提供します。」

4月1日に新病院が開院いたしました。給食室も、調理機器も新しくなり、より清潔な調理室でのお食事の提供ができるようになりました。



特に温冷配膳車を導入しましたので、保温食器での提供に比べて、数段温かく患者様にお食事を届けることができました。また、合わせて食器類やお盆も新しいデザインの物を用意しましたので、見た目にも楽しく、食欲をそそること間違いなしです。
(食器選びには院長先生にも協力いただいています。)

☆食器が新しくなりました！汁椀が一回り小さくなっています。

厚生労働省では生活習慣病の発症と重症化の予防のために、**食塩の目標量を男性 8g、女性 7g**としています。また、平成 28 年度の国民栄養調査の結果では、岡山県の男性の食塩摂取量は 10.1g、女性は 8.4 g でした。私たちは知らず知らずのうちにたくさんの塩分をとっているのです。

当院では、汁物があったほうが食べやすいとお声が多くあるため、塩分制限のない患者様のお食事には、毎食汁物をお付けしています。そのため以前は男女とも1日 10g 以下の塩分でお食事をお出ししていました。この度、食器を新しくするにあたって、味付けを薄くしない



で汁椀を小さくして量を減らすことによって、1日の**塩分量が 8.5g 以下に減塩**できるようになりました。

お食事の味は慣れもあります。いつも薄味を心がけていれば、食材そのものの味や、だしのうまみなどでおいしく食べることができるようになります。

☆しっかり食べて元気になりましょう。



病院のお食事は、主治医が患者様一人ひとりに合った食事の指示を出して提供しています。全部食べていただきたい量での提供です。実際にしっかり食べていただける患者様は、回復が早く、退院も早い印象があります。やはり、栄養は健康の源ですね。食事は適量をよくかんで食べるようにしましょう。

栄養管理科