

栄養だより

2020年4月より、当院の食事内容を変更しました。

当院では、「日本人の食事摂取基準」に基づき、それぞれの患者様へ必要量に応じた食事を提供しています。

「日本人の食事摂取基準」は健康増進法（平成14年法律第103号）第16条の2の規定に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年毎に改定を行っています。

《主な改定ポイント》

☆活力ある健康長寿社会の現実に向けて

高齢者のフレイル（虚弱）予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合（%エネルギー）について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げ。

☆若いうちからの生活習慣病予防を推進

ナトリウム（食塩相当量）について成人の目標量を0.5g/日引き下げられ、男性：7.5g/日未満、女性：6.5g/日未満になりました。

★当院での対応

肉や魚の1切れの大きさを増量。朝食の小鉢をたんぱく質が多めのメニューを1品増やすことによって、たんぱく質量を増やしました。
また、夕食の汁物を無くし、塩分を減量しました。



♪♪ 春のお花見弁当 ♪♪

4月7日に春のお花見弁当を提供しました。

病室からも満開の桜が見えるこの時期、入院中とはいえ、春を満喫していただきました。患者様からは、「部屋からお花見が出来てよかった。」「旬のメニューが良かった」と好評な意見をいただきました。

決められた食事摂取基準の中でも、食事を楽しんでいただけるように、工夫した献立を提供していきたいと思えます。

