

# 栄養科たより ～行事食～

月に1度、季節や歳時に合わせて行事食をお出ししています。入院生活でも季節を感じながら食事を楽しんで頂ければと思います。12月の行事食は“クリスマスメニュー!!”子供たちにとってはプレゼントをもらったり、ケーキを食べたり楽しみな1日です。今年もピラフとフライドチキンでクリスマス気分を味わって頂きました。



《メニュー》

- ピラフ
- フライドチキン
- コーンスープ
- ストロベリームース



## ● たんぱく質を毎日摂取する ●

身体の中のたんぱく質は、毎日分解、合成を繰り返しています。私たちの身体は血液や筋肉、強い骨を作るたんぱく質を毎日必要としています。

1日に必要なたんぱく質量のめやすは…  
身体に必要なたんぱく質量は、1食で約20g、1日約60gです。朝昼夕の食事、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品の適量を食べることで充足することが出来ます。食事を抜くことは、おのずとたんぱく質の摂取量も満たすことが出来なくなり、その習慣が続くことで、体力、筋力の

低下を招き、低栄養という悪循環に陥ってしまいます。毎日の食事が私たちの身体を作っています。元気に過ごすためには、身体を動かし、食欲を落とさないことが大切です。

## 1日に必要なたんぱく質量の目安

肉	魚	卵	大豆製品	牛乳
例) 鶏もも肉 80g	サケ 1切れ:80g	生卵 1個:50g	納豆 1パック:50g	牛乳 1杯:200ml
たんぱく質量 13.3g	17.9g	6.2g	8.3g	6.8g

それぞれ片手に  
のるくらいを  
毎日食べましょう。



全部食べれば  
1日52.5g!

次回は…1月の行事食は、元旦にお赤飯とおせちをご用意します。

今年も患者様への給食提供に努めて参りました。1年間ありがとうございました。

来年もみなさまにとって良き1年となりますように、美味しい食事の提供に努めて参ります。

来年もどうぞよろしくお願い致します。

太田病院 栄養科

