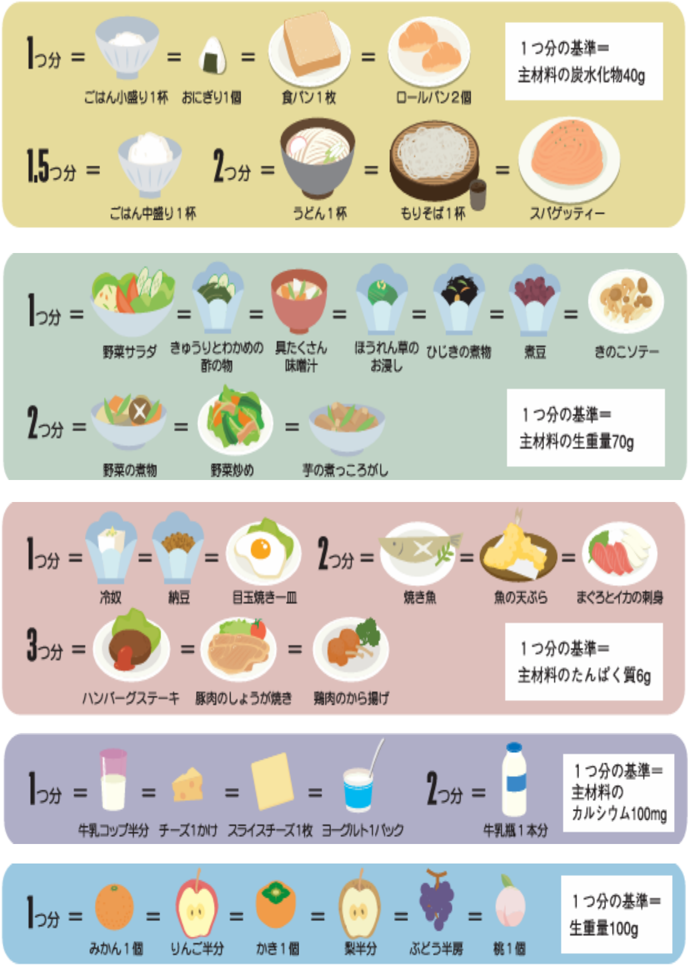
4月 栄養科たより

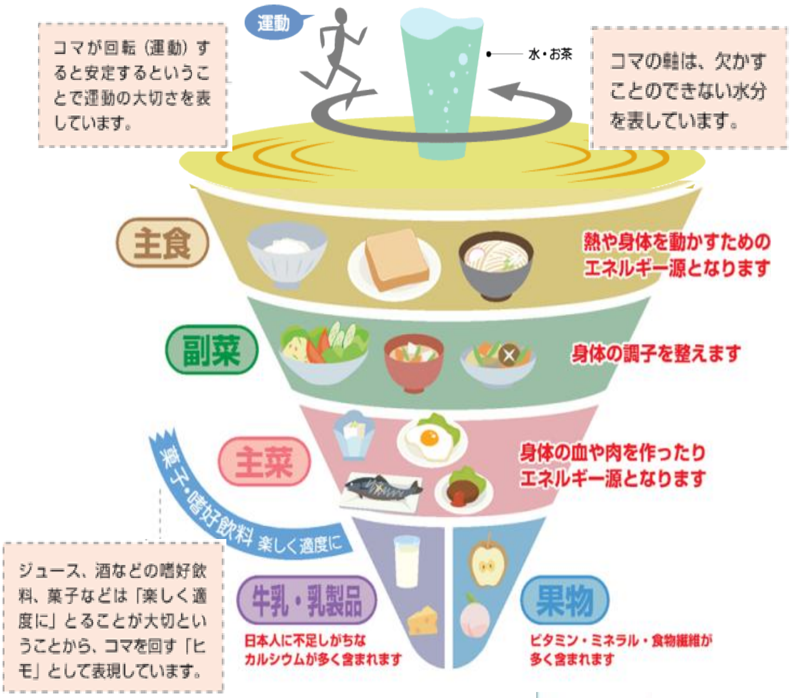
2025 年 4 月発行
太田病院　栄養科

新年度を迎えた 4 月。新しい環境でスタートした方も多いのではないでしょうか。
環境が変わり、食生活が乱れぎみになっていませんか？バランスの良い食事は健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防に繋がるといわれています。新年度の始まりに、食生活を見直してみましょう。

食事バランスガイド をご存じですか？

食事バランスガイドは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる食事の目安として厚生労働省と農林水産省が決定したものです。形はコマをイメージしており、食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。
自分の目安量を確認し、食生活に活かしてみましょう。





男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 70歳以上（身体活動レベル低い）	1,400kcal～2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2	6～11歳 70歳以上 12～17歳 18～69歳（身体活動レベル低い）
70歳以上（身体活動レベルふつう以上） 10～11歳 12～17歳 18～69歳（身体活動レベル低い）	基本形 2,200kcal（±200kcal）	5~7	5~6	3~5	2	2	12～17歳 18～69歳（身体活動レベルふつう以上）
12～17歳 18～69歳（身体活動レベルふつう以上）	2,400kcal～3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3	

～今月の行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。4 月の行事食は、春の彩りを詰め込んだ春御膳をご用意しました。

《 メニュー 》
- 友禅ごはん
- メバルの天ぷら
- 豆腐とネギのすまし汁
- わかめとこんにゃくのぬた
- パンナコッタ桜ソースかけ

友禅ごはんは、友禅染のように彩りがきれいなそぼろごはんで美濃加茂市の学校給食で人気メニューです！

次回は…
5 月の行事食はこどもの日にちなんだメニューとなっております。ぜひお楽しみください。