



今年の花粉は例年並みと言われているますが、この時期から花粉症に悩まされる方が多いのではないのでしょうか？いまや国民の4人に1人は花粉症と言われています。

腸内環境を整えよう！

腸は体の中の最大の免疫器官です。花粉症は、免疫機能の異常が原因のひとつと言われています。腸を健康に保つことで免疫機能を高め、花粉症の予防や症状の改善になります。



腸内環境を整えるには？

腸内環境は、腸内細菌の「善玉菌」と「悪玉菌」のバランスで決まります。良い働きをする善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさないことが大切。



★善玉菌を増やす食べ物★

乳酸菌
ヨーグルト、乳酸飲料、味噌、チーズ、納豆など



オリゴ糖

シロップなどが市販されています



食物繊維
野菜、豆類、玄米、きのこ類、海藻類など



二月の行事食のご紹介

御一日献立



行事食；節分



行事食；建国記念日



鍋の日；みぞれ鍋



三月の行事食

一日 御一日献立
三日 ひな祭り献立
十二日 石狩鍋
二十一日 春分の日



東西でひなあられに違いがあった！

春を告げるさわやかな苦味があり、春の季節を表現する日本料理には欠かせない山菜。自生している天然物は雪が解け始める頃に出てきます。

ひなあられは、ひな祭りに供えられるお菓子の一種。関東と関西で、ひなあられが違うのをご存知ですか？

関東のひなあられは、米粒大で甘く、米をはぜて作ったポン菓子や砂糖などで味付けしたものが、緑やピンクに着色してあります。



関東

関西

関西は、直径一センチ程度の大きさを醤油や塩味などがあられます。餅からできていて、いわゆるあられ。ひな祭りに欠かせない菱餅を砕いて炒ったのが始まりと言われています。

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。