



おやまだ給食だより

2022年5月号

見えない油、気にしていますか？

油は体が活動するために必要なエネルギーの一つです。しかし、摂り過ぎは肥満や心筋梗塞、動脈硬化などの健康リスクを高めてしまいます。



見える油よりも見えない油を多く摂っています！

私たちが普段摂っている油には、バターやサラダ油などの見える油と、肉や魚の油やお菓子・パン・加工食品に含まれる油などの見えない油に分けられます。油全体では、見える油が約2割、見えない油が約8割となり、見えない油をとて多く摂っています。

見ない油を減らす工夫

肉は脂身の少ないものを選びましょう

皮なしの鶏肉や赤身の多い部位を選びましょう

食べる頻度を減らしましょう

2日おきや3日おきに回数を減らしたり、一日に食べている量を2~3回に分けて量を減らしましょう

油が入っているのが少ないものへ変えましょう



洋菓子よりも和菓子の方が油の量が少ないため、おすすめです。ただし、揚げ煎餅などには油が多く含まれているため気をつけましょう



4月の行事食のご紹介

御一日献立

通所お楽しみ食

昭和の日



5月の行事食

- 1日 御一日献立
- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日

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。