

療食科だより

朝ごはんを 食べよう



毎日朝食を食べていますか？
朝食は、1日の活動を始めるための大切な栄養補給源です。
時間がなくても手軽に食べられる物を用意しておいたり、
毎日、食べる習慣をつけましょう。

ポイント

朝食を食べるメリットは？

体を温めて身体を動きやすくする

朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめ、
体は活動の準備を整え、ウォーミングアップ
効果となります。

勉強や仕事の能率アップ

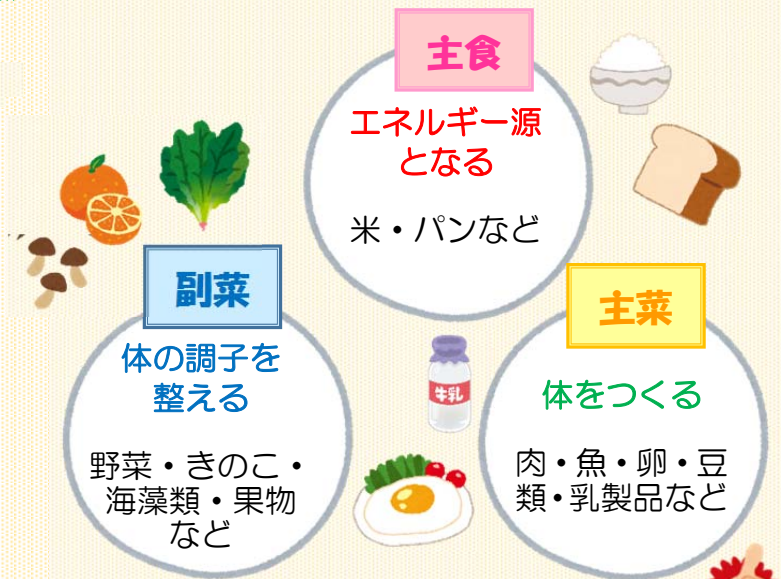
朝食を食べない人より朝食を食べる人の方
が、成績がよいという報告が多くあります。
体だけでなく脳にもエネルギー補給される
ため、能率がアップします。

生活習慣病予防

朝食を食べないで1日の食事回数を減らす
と、肥満や脂質異常症の原因の一つとなり
ます。1日3食しっかり食べることが大切
です。

ポイント

どんな朝食がいいの？



できるだけ、主食・主菜・副菜が
バランス良く摂れると良いです。



やってみよう!

ご飯+卵焼き+味噌汁など簡単な組み合わせに、
代謝を促進するビタミンB群を合わせて摂るよう
心がけましょう。

豚肉やハム、納豆などご飯と一緒に食べることを
オススメします。

さらに、梅干や酢の物、果物など酸味を含むものを
一緒に食べると、疲労回復に効果的です。

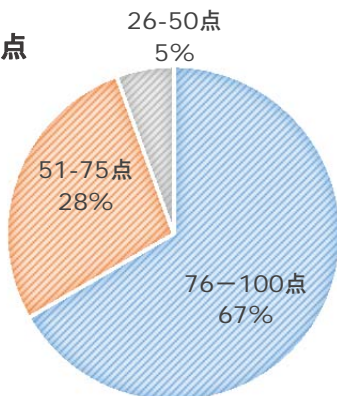
嗜好調査結果

アンケートの結果の一部を
ご報告します。

ご協力ありがとうございます。

実施日：11月16日 対象者：入院患者(一般食のみ)110名中18名回答

食事の評価点



【ご意見】

- ・私にはちょっと味付けがうすい 醤油を少々してほしい
 - ・手作りの寒天や煮物がおいしかった 塩分控えめでよい
 - ・カロリー表示があったら嬉しい
 - ・お茶だけ早く来るので食事時には冷めている
 - ・置賜地区に合う食材や料理を希望
 - ・煮物については汁を少なく、味をハッキリと
 - ・まんべんなくバランスの摂れた食事を退院後も心がけたい
- ※ご意見をもとに、今後もより多くの方が満足して
頂ける食事を目指していきたいと思います。