

おやまだ給食だより

2019年3月号



睡眠と食事



3月18日は
「春の睡眠の日」

睡眠は身体とこころの健康に欠かせない要素です。睡眠と食事には深い関係があり、食べる時間、どんな食事を摂るかによっても睡眠の質が変わってきます。特に寝る前の食事の摂り方には気をつけましょう。

◇食事時間が遅くなる場合◇
消化が良く、脂肪分が少ない食事がオススメ

食事は就寝の3時間前までに



食事をしてから、胃腸の働きがひと段落するまで約3時間はかかります。

油を控える



揚げ物



煮物



ラーメン



うどん

揚げ物やスナック菓子など脂肪が多い物は消化に時間がかかり、胃腸に負担がかかります。

就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は控えましょう



コーヒー



チョコレート



ココア



紅茶



緑茶



栄養ドリンク

カフェインが含まれるもの

カフェインの覚醒作用により入眠の妨げに。
3～4時間程度持続します。

補食を活用する

血糖値を急激に上げないように

- 野菜スープ
- ヨーグルト
- うどん
- おにぎり



- ✗ 菓子パン
- ✗ カップ麺
- ✗ お菓子
- ✗ フライドポテト



昼食から夕食までの間が大きく空くと、脂肪をため込みやすくなります。夕食が遅い時間となる場合は夕方に補食を摂るようにして就寝まえの食事は軽く済ませるようにしましょう。

2月の行事食のご紹介



御一日献立



豚肉の味噌鍋



建国記念日



ねぎま鍋

3月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 3日 ひなまつり
- 21日 春分の日



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。