



## 栄養科たより ~2月行事食~

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。2月の行事食は、邪気を祓い清め、1年間の無病息災を願う節分にちなんで太巻きとつみれ汁を楽しんで頂きました。この一年

健康で元気に過ごしたいですね。

厚労省では、国民の健康づくり推進ために、“健康日本21”を策定し、「全ての国民が健やかで心豊かに生活出来る持続可能な社会の実現」を掲げています。食習慣がよくなないとわかっていても普段の習慣を変えることはとても難しいことです。今困っていないけれど、5年後、10年後の自分を思い描いて見直すことが大切ですね



《献立》太巻き かぼちゃと信田巻きの炊き合わせ いわしのつみれ汁 大豆サラダ みかん



### 食習慣を見直す

「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした「スマートライフプロジェクト」という活動。基本は、運動・食生活・禁煙の3つを分野を中心に組み込まれています。

### 「Smart Life Project」が提案する4つのアクション

<b>Smart Walk</b> 毎日10分の運動を⊕	<b>Smart Eat</b> 1日あと70gの野菜を⊕
<b>Smart Breath</b> 禁煙でタバコの煙を⊖	<b>Smart Check</b> 健診・検診健康チェック◎

健康寿命をのばそう! Smart Life Project

#### 毎日10分の運動を追加しよう

日常での体の動きを増やすだけで健康生活に変われます

**禁煙** ~~×~~ 喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかりやすくなります。

#### 健診・検診の受診

定期的に自分を知ることがまず第一歩。将来のリスクや病気を早期に発見、対処するために、定期的に自身の状態を知っておくことが重要です。

#### 1日に70gの野菜を増やそう

1日に摂りたい野菜の摂取量は350g。栄養・健康調査での日本人の平均摂取量は280gとなっています。主食とメインの料理以外に、あと1品付け足すことで充足できます。ビタミン、ミネラル、食物センイを豊富に含み、体の調子を整える食品です。食事をおいしく、バランスよくするには、あと1品の野菜料理を増やして、主食・主菜・副菜を整えることが健康な食事への第一歩です。

**5ADAY** ファイブア・デイ  
 あなたの健康な生活をお楽しみください!

1皿70gってどれくらい?  
 代表的な野菜素材の70gの目安量

<b>ほうれん草</b> 約2株	<b>ピーマン</b> 小さめ、約2個分	<b>ブロッコリー</b> 花蕾(からい)、約4個分	<b>もやし</b> 1つかみ分くらい
<b>かぼちゃ</b> 中くらい、約1/16個分	<b>レタス</b> 中ほどの葉、約2枚分	<b>きぬさや</b> 2つかみ分くらい	<b>白菜</b> 中ほどの葉、約1枚分
<b>にんじん</b> 中ほど、約3cm分	<b>キャベツ</b> 中ほどの葉、約1枚分	<b>きゅうり</b> 中くらい、約1本分	
<b>なす</b> 12cmくらい、約1本分	<b>アスパラガス</b> 20cmくらい、約3本分	<b>オクラ</b> 10cmくらい、約8本分	<b>玉ねぎ</b> 中くらい、約1/4個分
<b>ごぼう</b> 中くらい、約1/3本分	<b>大根</b> 厚さ約2cm分(直径約6cm)	<b>トマト</b> 中くらい、約1/2個分	

次回は… 3月の行事食は、桃の節句のちらし寿司です。食事でも春を感じて頂ければと思います。 太田病院 栄養科