



栄養課ニュース



新年度が始まり高揚感に包まれる季節となりました。

この4月は、ある特有の症状を起こしやすくなるといわれています。

それは「五月病」ならぬ「四月病」。

この四月病には日々のちょっとした工夫で対応していきましょう！！



気温差がもたらす 春のイライラに

春は三寒四温の季節で気温差が生じやすく、イライラや憂鬱感に繋がることもあります。



飲み物を
ジャスミン茶に
ちょい変え

ジャスミン茶はイライラを鎮め、精神を安定させる効果があります。
身体を温めてくれるお茶は春の気温差におすすめです。

ポカポカ陽気の 眠気対策に

春は眠気を感じやすくなる季節です。冬場よりも活動的になりエネルギー代謝が増えるため一気に疲労感となることも。



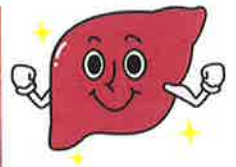
ご飯に雑穀を
ちょい足し

増えたエネルギー代謝は、ビタミンB群で補いましょう。ビタミンB群では豚肉が有名ですが、実は雑穀にも豊富に含まれているといわれています。

春の胃腸酷使の対策に



味噌汁をしじみに
ちょい変え



春もイベントやお花見などで、飲んだり食べたりと胃腸を酷使しがちな季節です。



食べ過ぎ飲みすぎには肝臓の機能を円滑にする成分を含んだしじみがおすすです。

☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

