

ご出産、おめでとうございます



出産後の お食事

お祝い膳

出産後、お祝いの思い出の一つとしていただければと、お祝い膳を提供させていただいています。見た目にも配慮し、産後のひと時を食事で、楽しんでいただければと思っています。

お祝い膳

うれしいお声をいただいています

- すごくうれしくて、美味しかったです。お乳で赤ちゃんにも届けます！
- 祝い膳が想像以上の豪華さでビックリ！見た目も可愛くて、とっても美味しかったです。夜の育児(眠れないエンドレス授乳)頑張ります。
- お寿司や牛肉で豪華でした。フルーツがたくさんでうれしかったです。

毎日楽しみにしていただけるよう栄養面も考え、3時に手作りおやつを提供しています。家庭でも、簡単に作ってみようと思えるようなものも考えています。

3時の おやつ

うれしいお声をいただいています



バナナココア蒸しパン

サンドウィッチ

キラキラ寒天

- フルーツが嬉しかったです。もちもちのパンもお腹に溜まって夜までもちそうです。
- お好み焼きやパンなどビックリしました。テンション上がりました。
- おやつはうれしいです。手作り健康的ですね。

編集後記

コロナ禍となって早や4回目の新年を迎えました。紆余曲折ありながら、ようやく制限なしのウィズコロナが浸透してきました。もはや「ただの風邪」という風潮さえあります。死亡率、重症化率が低下し、ご本人や周りに罹患された方がおられることと思えます。しかし、医療機関では引き続き厳しい感染対策を続けなければなりません。重症化リスクのある患者様を守るため、そして職員の離脱による病院機能の停止や制限を回避する必要があります。昨年末から、県北でも病院や介護施設でクラスターが相次いで発生し、スタッフ不足、病床不足で医療体制がひっ迫した状況が続いています。どうかご理解をお願いいたします。今回、新年号では栄養科の特集をさせていただきました。ご紹介の他にも、病状に合わせた特別食や選択メニュー、行事食など様々な食事を提供しています。皆様と接することが少ない部門ですが、ご感想などいただければ幸いです。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『食事療法』
Part.3

年末年始どう過ごす？

～1・2・3月に体重を増やさない為に意識するポイント～



1日3食リズムを崩さない

お正月といえば生活のリズムが乱れがち。夜更かしをして朝はゆっくり、1日1～2食の生活で過ごす日もあるかも。家族が揃ったり来客などで食事以外の時間帯にお菓子や果物など口にするこも増え、食事はお腹もいからと抜くこともあるかもしれませんね。食事回数が減る、間隔が空きすぎることは体重増加の原因にもなりやすく注意しましょう。



お餅は高カロリー

市販の切り餅は1つ50g前後で約120kcal、丸餅は1つ70g前後で約160kcal。家庭で作る平均的な大きさのお餅は1つで女性用お茶碗1杯分のご飯(約150g)と同じくらいのカロリーがある場合もあります。皆さんはいくつ食べられますか？

摂取目安1200kcal指示の方……丸餅1ヶ
1400kcal～指示の方……丸餅2ヶ

お雑煮はしっかり具沢山にして食べてみるのも対策の一つです。



腹八分目を心がけ、 食べ過ぎに注意する

普段とは違う食事となる機会が増えたりケーキやオードブル、年末には年越しそばなど量や時間もまちまちとなり空腹感を感じないまま口にするこもありませんか？いつもの食器でいつもの量をなるべく意識し、胃腸の負担を軽くする為しっかりよく噛んで食べるこも続けましょう。



食べたら動くを意識する

寒さが身に染みるこの時期、「こたつにあたって動かない」という方はいませんか？1日を通してじっとしていることが多くなると体の筋肉も脂肪に変わり、代謝が悪くなるだけでなく足腰の痛みの原因となり余計に運動量が減ってしまうという悪循環を招きます。「食べたら動く」を意識しましょう。食後30分～1時間後ごろからを目安にウォーキングやストレッチなど取り入れてみませんか？



まずは自分の体重を 知ることが大切です

日頃から体重計に乗る習慣をつけ、体重の増減を意識しましょう。早めの気づきは早めの対策を取ることができ、大きく体調を崩さず過ごすことができるかもしれません。新しい年も健やかに過ごせるよう心がけてみてください。

食事療法についてのご質問・ご相談等ありましたら、栄養士・糖尿病外来スタッフにお気軽にお声かけください

今回は「糖尿病腎症」です。お楽しみに。