



2月



# 栄養だより



3月

制作者:管理栄養士 名畑(なばた)

立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。インフルエンザが全国的に流行しています。皆さんも、うがい手洗いを励行し、予防に努めましょう。また、少しずつ花粉が飛び始めているようです。花粉症の人にはつらい季節がやってきますね。バランスの良い食事は免疫を高め、風邪やアレルギー症状を予防してくれます。しっかり食べて、しっかり寝て、元気に過ごしましょう！

## 第5回健康栄養教室のご報告

2月10日(金)、第5回健康栄養教室【身体の脂質とダイエット】を行いました。皆さん熱心にメモを取りながら聞いてくださいました。3つの「あ」:「あまいもの」「アルコール」「あぶら」のとりすぎに注意して、有酸素運動を行いましょう。有酸素運動は、息がきれない程度のウォーキングや、スロージョギングがお勧めです。他にもいろいろ。詳しくは名畑まで。



## コレステロールゼロの油??

先日の健康栄養教室で注目を集めた話題です。皆さんは、スーパーで「コレステロールゼロ」と書いてある油を見たことがありますか?なんとなく、書いていないものよりも身体に良さそうな気がしますね。しかし、なたね油やごま油など、植物からとれる油は、もともとコレステロールを含まない、もしくは含んでいてもごくわずか、なのです。コレステロールは、動物の細胞に含まれる成分なので、植物の油に入るわけがないんですね。そのため、「コレステロールゼロ」と書いていなくても、たいていの油はコレステロールゼロなのです。(ラードやバターなど、動物性の“脂”はコレステロールを含みます)「コレステロールゼロってことは、たくさん食べていいの?」と聞かれればもちろんNO!です。どんな油でも、1gで9kcalありますので、油はほどほどに。



## 3月3日は桃の節句



ひな祭りには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があります。はまぐりの吸い物、菱餅、ひなあられ、白酒などがあげられますが、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。ぜひ、ひな祭りならではの縁起のいいメニューを取り入れて、子どもたちの末永い健康と幸せを願ってみませんか。

募集中!

健康栄養教室に参加しませんか?  
3月10日(金)14時~「血管にやさしい減塩のコツ」



詳しくは院内のポスター・スタッフまで♪  
お気軽にご参加ください!!