

「健康」と「食」を考える

長谷川病院、デイケアセンターでは、「環境への配慮と、健康的な生活を継続する」というLOHAS HOSPITALに基づいたお食事を提供しています。食材には、地域の農家で収穫される旬の有機野菜を、積極的に使用しています。栄養士が患者ひとりの病態や嗜好に合わせ、最適なメニューを作成し、シェフと調理方法や彩り、盛り付け方などを工夫しています。



☆本日のメニュー☆

栗と雑穀入りのホットライスサラダ

栗には、ミネラルの一種であるマンガンが豊富に含まれています。
マンガンにはカルシウムとともに、骨の形成に関わるミネラルであるため、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。
また、炭水化物の含有量が多く、身体の中に蓄えられてエネルギーとなるため、低栄養の方にはお勧めのできる食材です。
「心も身体も温まる」ホットライスサラダをご賞味下さい。

さんまの大豆煮込み～えごま油がけ～

さんまは良質なたんぱく質が多く、魚の中ではトップクラスです。
特に旬の今は、栄養価も美味しさも一段とアップしています。
また、不飽和脂肪酸であるEPAやDHAが豊富に含まれています。

カルシウムたっぷりミルクスープ

牛乳には100mlあたり約110mgのカルシウムが含まれています。
(1日に必要なカルシウム摂取量は650mgと言われています)
他にも豊富にカルシウムが含まれている食材はありますが、吸収効率や利用性は群を抜いています。
また、吸収効率をアップさせるため、ミルクスープに椎茸を入れました。
椎茸にはビタミンDが豊富で、カルシウムが身体への吸収の手助けをしてくれます。

八街落花生のロール～MCTパウダー入り～

落花生はたんぱく質が豊富です。
たんぱく質をつくるアミノ酸に含まれるアルギンの血行を促し、ビタミンEなどと共に冷え症を予防します。またビタミンEは、優れた抗酸化作用があり、美肌効果や老化防止に役立ちます。シェフ・力作の八街落花生ロールをご賞味下さい。

現在、長谷川病院では「低栄養状態」の患者にMCTオイルを使用しています。

※MCTとは、Medium Chain Triglyceride の略です。

MCTオイルとは、中鎖脂肪酸油のことです。MCTオイルは一般的な食用油と比べて消化、吸収が早くエネルギーになりやすいという特徴があり医療やスポーツ分野では早くから注目されているオイルです。また、介護現場では、サルコペニアや褥瘡、フレイルなどの低栄養の方に使用することで、効率よくエネルギーになり、また、生活するうえでの機能、活動を最大限に発揮できるようになります。