

# 栄養部通信

2023年  
12月号

旭川圭泉会病院栄養部

12月

行事予定



○12月25日(月) クリスマス  
オードブル

○12月31日(日) 大晦日  
年越しメニュー

※食種・食形態によって  
異なります。



## 12月22日 スープの日

冬は寒く、体を温めるための食事の一品として、  
スープを食卓に出す家庭も増えてくる季節です。  
温かいスープがおいしくなる季節といえはこの時期  
です。

「いつ(12)もフーフー(22)とスープをいただく」  
という語呂合わせが由来で日本スープ協会が制定しま  
した。

旬の食材のほうれん草や白菜、大根などを豊富に使  
用したスープなどを作ることで、体を温めるとともに、  
ビタミンやミネラルを摂取することが出来ます。

ほかにも、コンソメスープやコンソメスープ、かぼ  
ちゃスープなども体を温めてくれます。



## 骨の成長・維持に欠かせない

# ビタミンD



### 【体内での役割】

ビタミンDはカルシウムの吸収促進、骨の成長促  
進、血中カルシウム濃度を調節するのに重要な役割  
のある栄養素で、健康な骨を維持するために欠かせ  
ない、脂溶性のビタミンです。

### 【ビタミンDが不足すると】

カルシウムの吸収低下や骨代謝異常を引き起こし、  
成人は骨軟化症、小児はクル病、骨の成長障害など  
の原因になります。高齢者は骨粗しょう症などに  
つながるため、注意が必要です。

### 【1日の摂取量の目安】

男性・女性ともに8.5μg  
(※30~49歳の場合)

### 【ビタミンDが多く含まれる食べ物】

- ・ 鮭 1切れ(80g) : 25.6μg
- ・ ぶり 1切れ(80g) : 6.4μg
- ・ きくらげ 2枚(2g) : 1.7μg
- ・ 干し椎茸 2個(6g) : 0.8μg



# 和食の歴史 江戸時代



## 現代の宴会料理の原型 = 会席料理

会席料理とは懐石料理とは異なり、酒を中心とした宴  
会料理という特徴があり、酒を飲みながら、前菜か順番  
に出され、最後にご飯と汁が出されます。元々は、連歌  
や俳句の後、俳人たちが他も楽しむための料理として出  
されました。

## 1日3食の習慣

1日3食が定着したのは江戸時代(1688~1704年)で  
あり、それ以前は1日2食が普通でした。

~1日3食の習慣が定着した理由~

- ・ 戦国時代の体力づくりの為の習慣が庶民に浸透
- ・ 町の復興の為、肉体労働が増えた
- ・ 流通の発達による外食産業の増加



## 好まれた料理

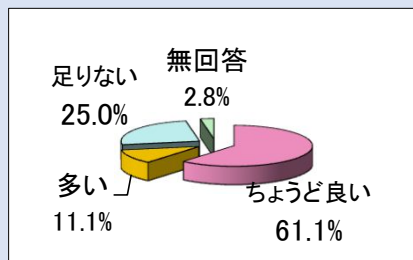
・ そば~中世まではそば粥、そば餅などとして食べら  
れていましたが、つなぎに小麦を混ぜて面を切れな  
いように作り、麺として食べ始めたのが江戸時代の  
ことだといわれています。

他にもてんぷら、うなぎ、握りずしなども好んで食  
されていました。

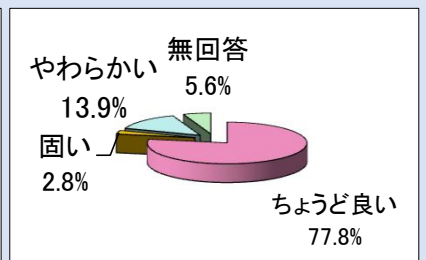
# 嗜好調査結果

10月3日に1-2. 5-2. 3-5. 3-6病棟で嗜好調査を行いました。

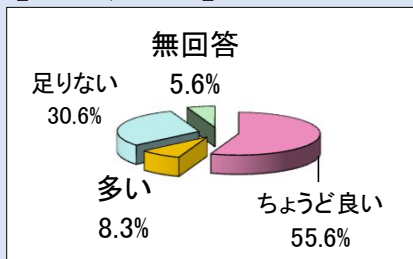
### 【主食の量】



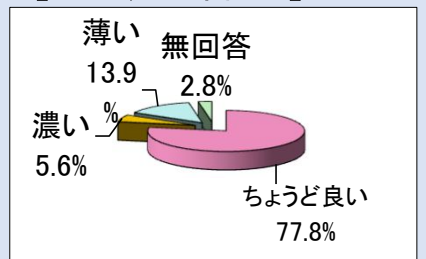
### 【主食の歯あたり】



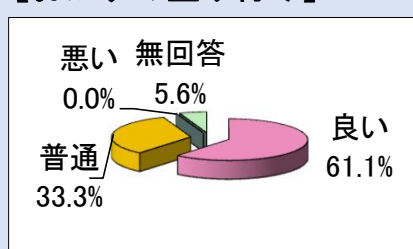
### 【おかずの量】



### 【おかずの味付け】



### 【おかずの盛り付け】



これからも、味だけでなく、  
見た目からも満足して頂ける  
お食事を提供できるよう  
綺麗な盛り付けを心がけて  
いきたいと思っております。  
アンケートのご協力ありがとう  
ございました。