

病院のおやつ紹介& 食べ方の工夫

栄養管理室



栄養管理室では、入院患者様の食事以外に、通所リハビリ、外来透析などにも食事を提供しています。そのうち、通所リハビリにはおやつも提供しており、今回はその一部をご紹介します。

利用者の中には食事療法中の方もいらっしゃるのですが、熱量80〜160kcalを目安に手作りの物、季節感を感じられる物を取り入れるようにしています。時には、利用者の方がリハビリの一環で育てた農作物を使用することもあります。皆さん毎回楽しみにされているようで、スタッフをおして「今日はとても美味しかった」とか「この前に比べて…」など感想をいただき、調理スタッフも励みになっています。

おやつは、食事で足りない栄養素を補ったり、生活に彩りや豊かさを与えてくれますが、食べすぎると身体に悪影響を与えることもあります。おやつを食べる時は次のようなことに気をつけてみましょう。

《食べ方の工夫》

- ・ テレビを見ながら、仕事をしながらなどの「ながら食い」や「だらだら食い」は食べすぎの原因になるので避けましょう。
- ・ 1食分を小皿に出すなどして、食べすぎないように注意しましょう。



- ・ 買い置きがあるとついつい食べたくなってしまいます。まとめ買いには注意しましょう。

・ 果物、乳製品、野菜、芋など食事で不足しがちなものを取り入れてみてはいかがでしょうか？
※治療中等でおやつの制限がある方は医師の指示に従いましょう

季節の行事をイメージしたおやつ

利用者さんが育てたジャガイモを使って



バレンタインケーキ



鯉のぼり蒸しパン



フライドポテト

岩美病院からのお知らせ



ご家族の方以外の
面会時間は、

午後1時～午後8時 です。

午前中は処置など行っているためです。
ご協力をお願いします。

