

すこやか sukoyaka

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～

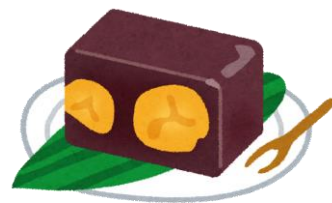


栄養科 * 作

栗ようかん

当院で提供している、管理栄養士手作りの季節のおやつのご紹介です。
やわらかく、つるんと飲み込みやすい、嚥下食の栗ようかんです。
栗ペーストで作ったゼリーをカットし、こしあんゼリーの中に
たっぷり混ぜ込みました。

通常の栗ようかんに見た目も味も劣らない、
自慢の一品です。



こんにちは！彦根中央病院栄養科認定栄養ケア・ステーションです！

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、
お気軽にご相談ください。

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください



食欲の秋がやってくる！



あま〜い誘惑にご用心

すっかり食欲の秋...肉まんに焼きいも、秋限定スイーツなど、おいしい誘惑がいっぱいです。お菓子や嗜好飲料は、**食生活の中でのリラックスと楽しさをくれる食べ物**として位置付けるのが望ましく、適度に摂ることが大切です。

甘いもの中毒は依存症？

ストレスを感じると甘いものが欲しくなり、また、甘いものを食べると、ストレスが軽減されるという研究報告があります。ヒトは甘いものを食べた情報が脳の報酬系という場所に伝達されることにより快楽を感じます。（お菓子を食べる幸せな気持ちになる状態です。）しかし、**肥満になると、甘い物をたくさん食べないと快楽が得られなくなります。**そして食べる量が増え、さらに太る悪循環に陥ります。



食べ過ぎ防止のコツ！

- ★ ゆっくり味わいながら食べる。
- ★ お菓子を食事代わりにしない。
- ★ お菓子の買い置きはしない。

“食べる”以外の楽しみやリラックス方法を見つけ、**ストレスをうまく発散することも大切です。**

〇〇の秋

食欲の秋の誘惑に負けそうなときは...



運動の秋！



いい汗かいてリフレッシュ！



芸術の秋、読書の秋。



ホッと一息リラックス

つい食べる状況を減らすことが、誘惑に勝つ秘訣です！

NO



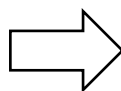
smile Cooking

補食とおやつ

いわゆる「お菓子」や「ジュース」などの嗜好品は、栄養がほとんどありません。脂質、糖質、塩分の摂りすぎの原因となるため、**「心の栄養」として少量楽しむことが望ましいです。**口寂しさではなく**おなか**が空いたときは、**「補食」を食べましょう。**

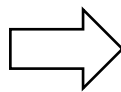
補食とは、3度の食事ではとりきれない栄養を補う**食事**のことです。**夕食が遅くなる場合は、本来の夕食の時間に補食を食べることで、空腹感がやわらぎ、夕食の食べすぎを防ぐことができます。**

菓子パン



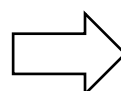
サンドイッチ、焼きいもなど

スナック類



具入りおにぎり餅など

ゼリー
ジュース



ヨーグルト
果物など