



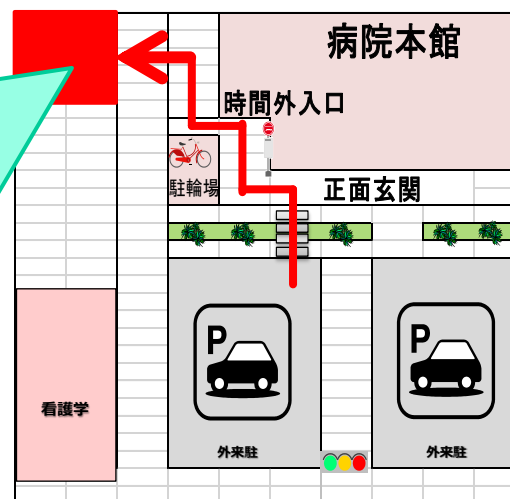
寒い冬を乗り切ろう！～冬のぽかぽかレシピ～

1月21日に磯部詩絵管理栄養士、小島章孝栄養管理室長より「寒い冬を乗り切ろう！冬のぽかぽかレシピ」について講義をしていただいた後、実際に参加者と一緒に根菜の豆乳スープ、アップルパイ、しょうが紅茶を調理し試食をしていただきました。

講義では、クイズ形式で体を温める食品を見極めるポイントについてお話がありました。体を温める食品を見極めるポイントは①寒い地域や季節に採れるもの②土の中で育つ食品③暖色系の色をしているもの④水分の少ないもの⑤発酵食品になります。同じ食材でも調理方法によって体を冷やしたり温めたりするものもあります。例として生の生姜は血管を拡張し、血行促進→体の表面温度を高めま

す。体内の熱を放出し、熱を下げる作用があり結果的に体を冷やしてしまう可能性があります。加熱した生姜は胃や腸壁を刺激し、体の中からじんわりと温める作用があり、エネルギー消費効果も期待できます。体を温める食べ方は、①加熱して食べる②料理に辛味を利用する③よく噛む④偏った食生活をしないことが大切です。唐辛子や生姜、ねぎ、にらなどの辛み成分には血行を促進する作用が期待できます。栄養バランスの偏った食事で、熱を作るエネルギー源が不足しています。熱の材料は、タンパク質、炭水化物、脂質です。タンパク質は熱を生み出す筋肉を作り、炭水化物・脂質は体温を維持する働きがあります。調理実習、試食ではみなさんから「美味しく食べれてよかったです。勉強になりました。家でも作ろうと思います。」と嬉しいご感想をいただきました。

患者サロンクローバー



患者サロンクローバー イベント予定

「アロマハンドトリートメント」

2月4日(火) 10:30~12:00

3月10日(火) 10:30~12:00

「気功でリラックス」 2月19日(水) 13:30~14:30

3月18日(水) 13:30~14:30

がん相談支援センター

がんに関連しての悩み、不安、疑問等を相談できます。当院にかかっていない方も可能、費用は無料です。

相談日：月曜日から金曜日
(祝日、年末年始除く)

時間：8時30分から
17時まで

予約優先。電話も可
場所：1階 入院受付①