

栄養だより

7月

さめき市民病院
栄養管理科発行



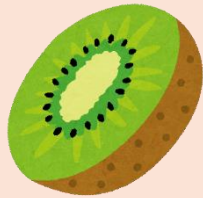
毎日くだもの200g食べていますか？

果物には、生活習慣病に対して高い予防効果があることが、国内外の研究で明らかになってきています。厚生労働省が、令和6年4月から開始している「健康日本21(第三次)」では、**20歳以上の1日あたりの果物目標摂取量は200g**としていますが、**摂取量が100g未満の者の割合は6割、0gの者の割合は4割と、不足しているのが現状です。**ぜひ意識して「**毎日くだもの200グラム運動**」を取り入れてみましょう！

果物200g(可食部)を摂取するための目安数量



りんご
1個



キウイフルーツ
2個



バナナ
2本



もも
1個



みかん
2個

果物を無理なく取り入れるために

おいしい旬の果物を食べましょう。いろいろな種類の果物を食べましょう。いろいろな食べ方を工夫しましょう。いろいろな場面で食べましょう。



厚生労働省「健康日本21(第三次)」・毎日くだもの200グラム推進全国協議会 参照

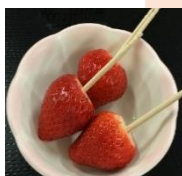
チューボーだより



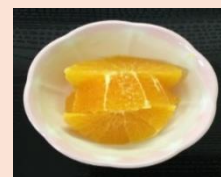
当院では、患者さんが食べやすいように果物の皮はむき、大きさも食事形態に合わせて切って提供しています。

手の不自由な方には、みかんの皮をむいて小房にわけて提供したり、寝たきりで食べている方には、串刺しして提供したり、患者さんにとっての食べやすさとは？を追求し、患者さんの声を大切にする心を心がけています。

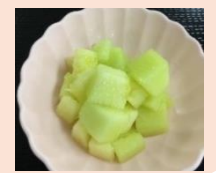
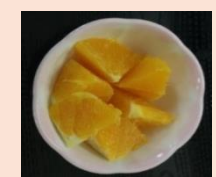
串刺し食



普通食形態



刻み食形態



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

