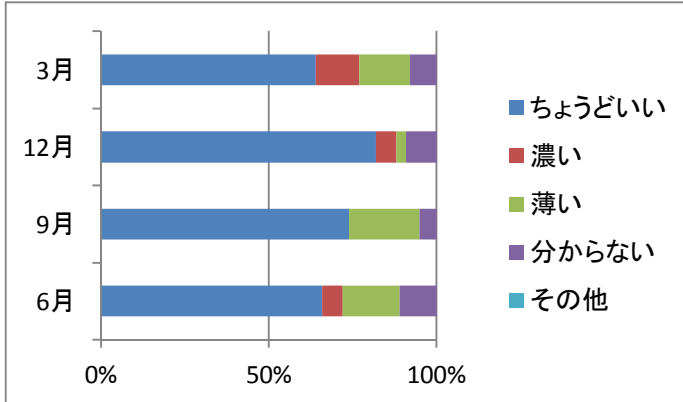


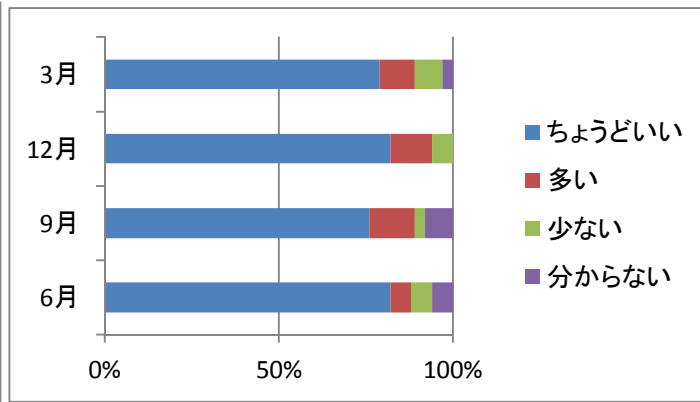
平成30年度嗜好調査結果

平成 30年度 嗜好調査結果まとめ
 *調査月 平成29年6・9・12月、平成30年3月
 *調査対象(平均人数) *回答者数(平均人数) 29人 *回答率(平均) 69.7%

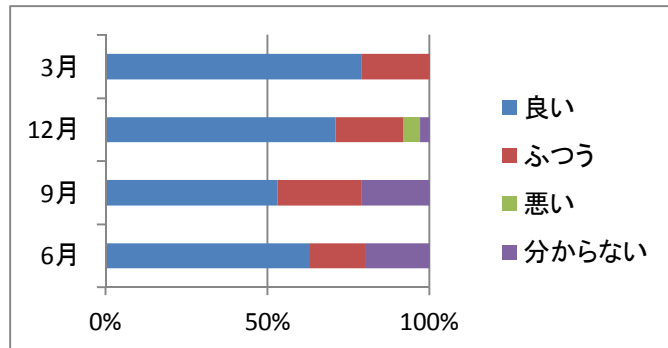
Q1.おかずの味付けはどうですか？



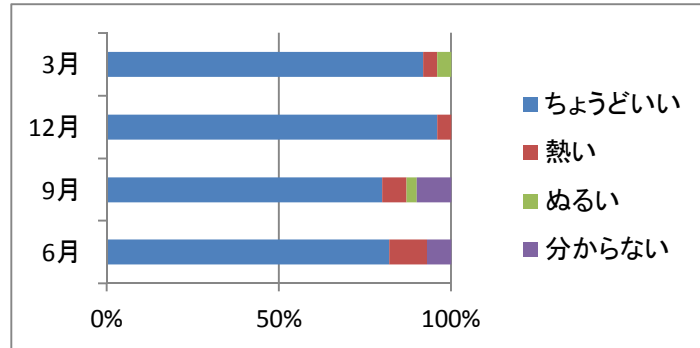
Q2.おかずの分量はどうですか？



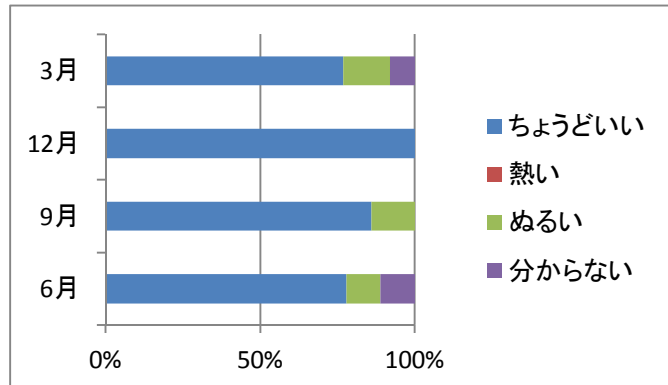
Q3.おかずの盛り付けはどうですか？



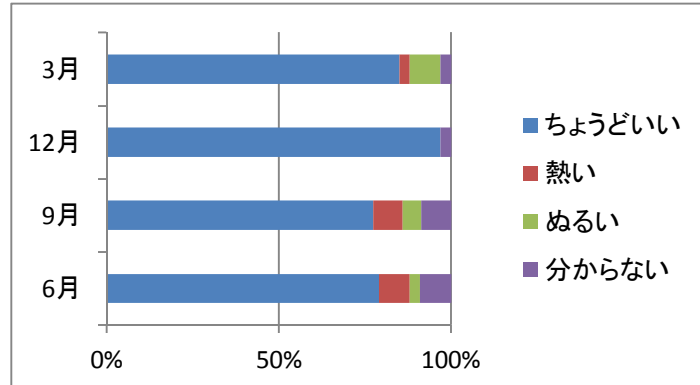
Q4-1.お粥の温度はどうですか？



Q4-2.ご飯の温度はどうですか？



Q4-3.味噌汁の温度はどうですか？



Q5.好きな献立や食べたいものは何ですか？

寿司、パン、カレー、ごはん、グラタン、刺身、魚卵、焼き魚、煮魚、筋子、牛肉、牛丼、ステーキ、ハンバーグ、卵焼き、半熟卵、目玉焼き、豆腐料理、ポテトサラダ、南瓜のサラダ、酢の物、ブロッコリー、お浸し、いも類、漬物、果物、ヨーグルト、あんこ、ムース

花粉症対策をしよう！

春といえばお花見ですね。しかし、お花見などの楽しみをブルーにするのが花粉症です。花粉の気になる季節、食事の方面からも花粉症対策をしてみませんか？今回は花粉症予防の効果が期待できる食材をご紹介します。



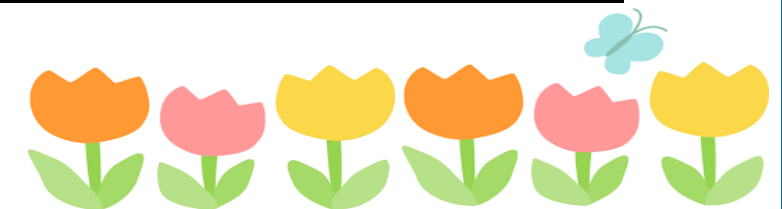
<p>緑茶</p>	<p>緑茶に含まれるポリフェノールは、アレルギー症状を起こすヒスタミンの量が増えると、その量を調節し、炎症を抑える働きがあります。</p>
<p>発酵食品</p>	<p>免疫力を担う細胞の多くが腸に存在しています。花粉に負けない体作り、免疫力を低下させないために腸内環境を整えることも大切です。</p>
<p>緑黄色野菜・果物</p>	<p>野菜や果物に含まれるビタミンCは炎症やかゆみに関わる活性酵素を抑える抗酸化作用があります。</p>

ただし、これらの食品を多く摂取しても花粉症を完全に抑えるのは難しいので、マスクや服装での対策を行って、楽しく春を迎えましょう。



～行事食の年間予定～

4月	お花見	12月	冬至
5月	端午の節句		クリスマス
6月	選択食		大晦日
7月	七夕	1月	元旦
	土用丑の日		七草
8月	お盆	2月	節分
9月	敬老の日	3月	ひな祭り
	秋分の日		春分の日
	十五夜		
10月	ハロウィン		
11月	選択食		



(編集後記) 新年度が始まり、入学・入社のシーズンになりましたね。

私も昨年入社したことを思い出します。皆様のおかげで病院にも慣れてきましたが、初心を忘れず、今年度も栄養科の一員として頑張ります！(熊谷)

