



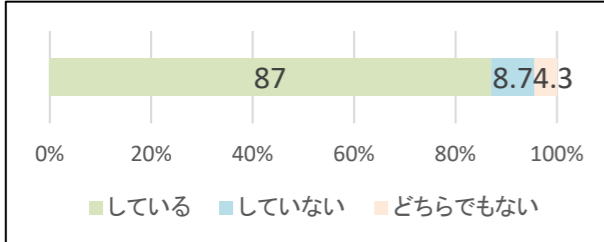
## 令和2年度嗜好調査結果



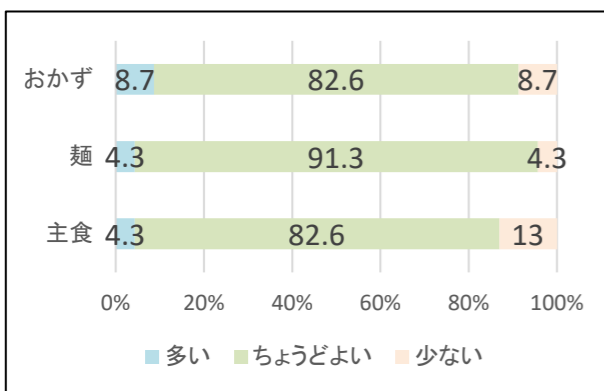
年に4回嗜好調査を実施しています。患者様の意見を反映し、満足して頂ける給食提供をしていきたいと思ひます。

- \*調査日 令和3年3月8日～10日
- \*調査対象 36名
- \*回答者数 23名(療養7名、ホスピス16名) ※代弁含む
- \*回答率 63.9%

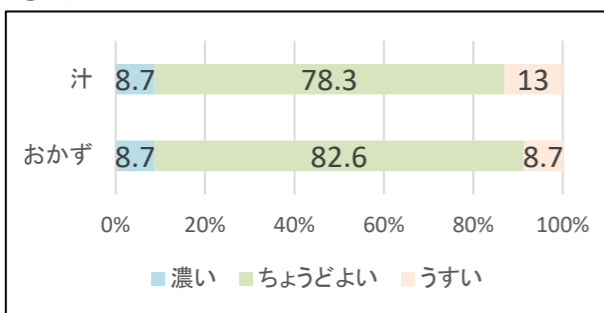
### ①現在の給食に満足していますか



### ②量はいかがですか



### ③味付けはいかがですか



### ⑧好きな料理を教えてください

肉料理、揚げ物類、フライ、唐揚げ、焼き魚、丼物、鮭の塩焼、なすの漬物、卵料理、天ぷら、果物

### ⑨嫌いな料理を教えてください

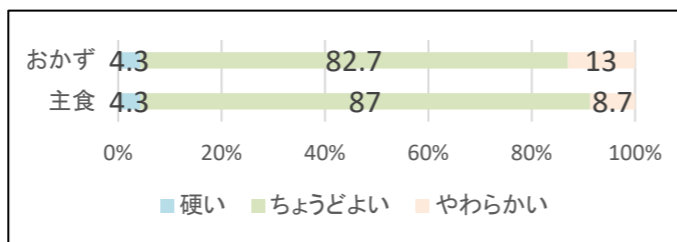
魚料理(臭みが強い)、煮魚、あんかけ料理、野菜類

### ⑩その他の意見

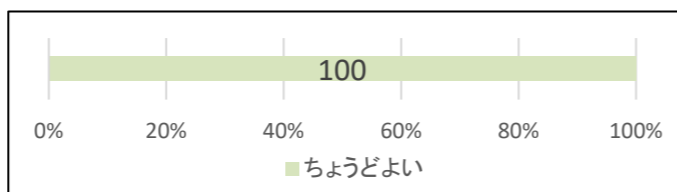
- ・味がうすく美味しく食べられないときがある。
- ・同じような内容が多い。
- ・朝食にサンドイッチ、ピザトースト食べたい。
- ・いつも美味しくいただいています。ありがとうございます。



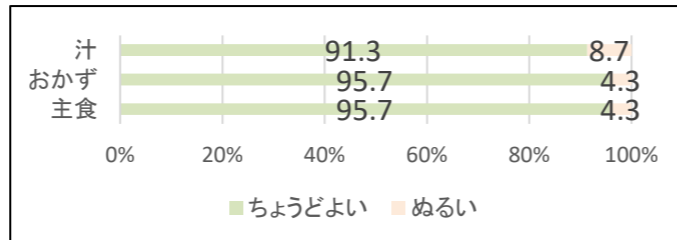
### ④硬さはいかがですか



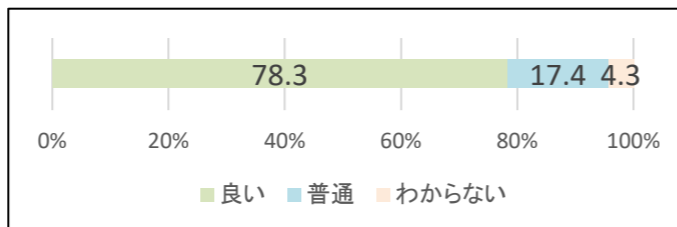
### ⑤具の大きさはいかがですか



### ⑥温度はいかがですか



### ⑦盛り付けはいかがですか



## ストレス緩和の栄養素

新年度が始まり、入学や就職などで生活環境が変わったり、コロナウイルスの影響で自粛が続いたりするとストレスがたまっている方も多いかと思ひます。ストレス状態が続くと、抵抗力が弱まって自律神経が崩れやすくなり、食生活も乱れがちになります。そのようなときには、ストレスを緩和する栄養素を毎日の食事に日常的に摂り入れることが大切です。

**カルシウム**... カルシウムは交感神経を安定させる働きがあるので、神経の興奮を抑えイライラを解消します。魚介類やきのこ類に多く含まれるビタミンDと一緒に摂取すると、カルシウムの吸収がしやすくなるので効果的です。(牛乳、乳製品、小魚、大豆製品に多く含む)



**ビタミンC**... 抗ストレスホルモンのアドレナリンの生成に関わっています。ストレスに対する防御作用を高めてくれるビタミンです。(いちご、キウイ、柑橘類、ブロッコリー、ピーマンに多く含む)



**ビタミンB1**... 脳のエネルギー源である糖質の代謝に不可欠な栄養素です。自律神経に作用するため、ビタミンB1が不足すると疲れやすくなったり、記憶力・集中力が低下します。(豚肉、玄米、卵、にんにく、レバーに多く含む)



**硫化アリル**... 硫化アリルは精神を安定させるビタミンB1の吸収を助けます。(ネギ、ニラに多く含む)

**ビタミンE**... ビタミンEは自律神経を安定させストレスを和らげるホルモンの生成に役立ちます。(落花生、アーモンド、かぼちゃ、大豆製品、植物油に多く含む)



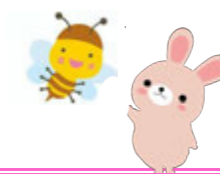
## 行事食年間予定

- |           |          |
|-----------|----------|
| 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   | 選択食      |
| 秋分の日      | 3月 ひなまつり |
| 10月 十五夜   |          |
| 選択食       |          |
| 11月 ハロウィン |          |
| 選択食       |          |

3/3 ひなまつりの日はちらし寿司を提供しました!



選択食を年4回実施します。  
お楽しみに♪



～編集後記～

今年は例年より桜の開花が早く、病院周辺の桜も満開になりきれいですね。まだまだ朝晩寒いので、体調管理に十分気をつけていきたいと思ひます。

栄養科 小野

