

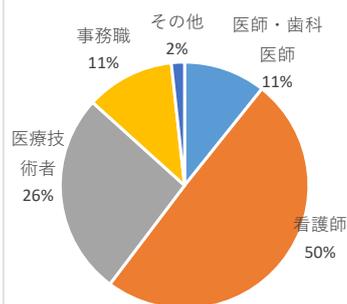
みなさんこんにちは！ 私たちは、TQM活動の一環で、3県病院の管理栄養士で構成された**ひなた栄養チーム**です。「ひなた栄養だより」では、栄養に関する情報を発信していきます。今回は11月に実施しましたアンケートの結果です。



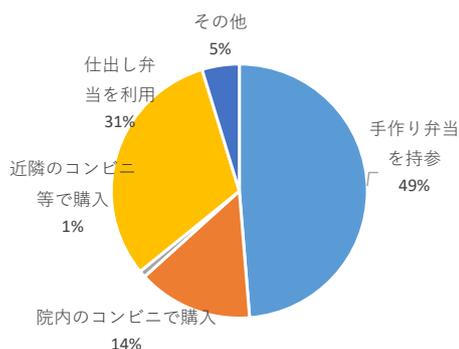
食事に関する院内売店利用についての職員アンケート結果(宮崎病院)

回答数：234 (職員全体の22.5%)

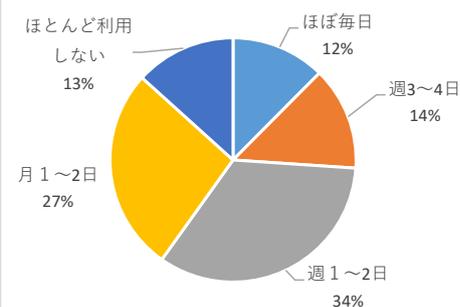
職種別割合



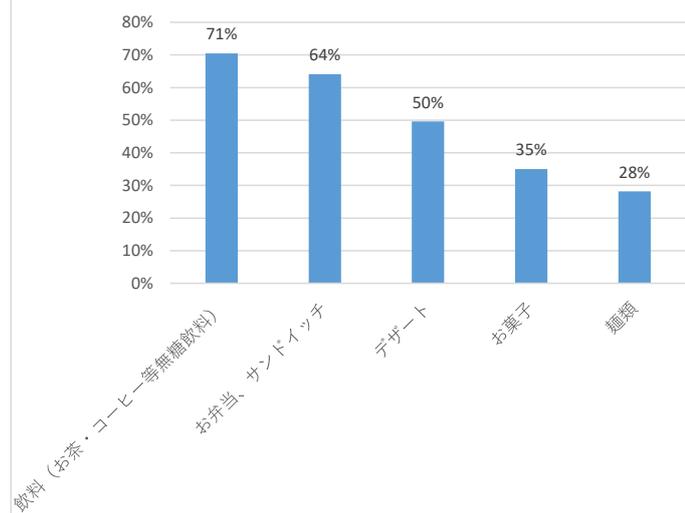
職場での食事の主な調達方法



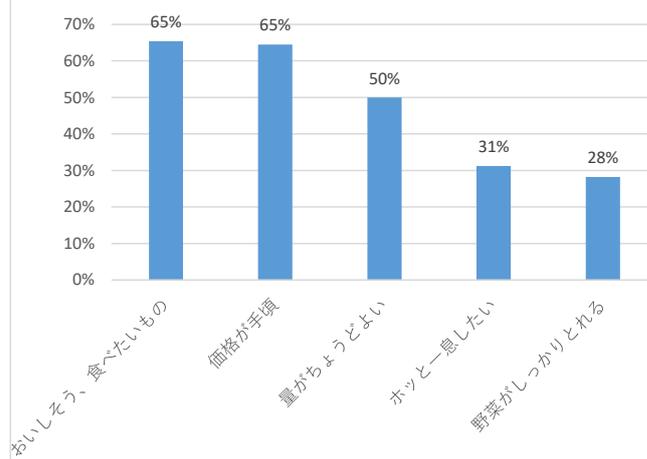
食事(間食を含む)の院内コンビニの利用頻度



購入する商品 ベスト5



購入時に重視すること ベスト5



あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることで、最も多かったのは「仕事が多忙で時間が無い」で60%でした。



アンケートへのご協力ありがとうございました！

結果より、食事以外にお菓子やデザートの購入が多いこと、バランスなどの栄養面の重視は低いことがわかりました。

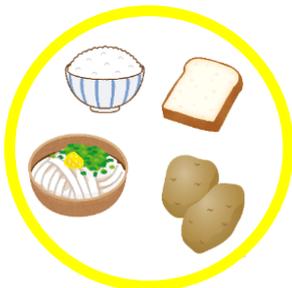
日々、頑張っておられる皆様方へ、健康のお役立て情報を裏面に載せていますのでぜひご覧ください。このかわら版は、ひなた栄養チームの活動として、今後1回では終わらず、不定期に発行していきます。

ちょっとした工夫で健康に近づくかもしれない・・・？
栄養に関する情報をお伝えします！

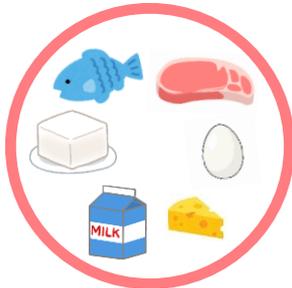


食べ物の栄養素は、働きによって主に3つのグループに分けられます。
黄・赤・緑の3色から食品を選んで組み合わせるとバランスのよい食事になります。

黄（主食） →主にエネルギー源となる
ご飯、パン、麺類、いも類など



赤（主菜） →主に体を作る
魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など



緑（副菜） →主に体の調子を整える
野菜、きのこ類、海藻、果物など



コンビニ（売店）ワンポイントアドバイス

コンビニや売店で購入する際は、炭水化物の取り過ぎや、たんぱく質や野菜が不足気みになるため、
バランスよく組み合わせるよう選ぶようにするとよいでしょう。



お弁当の選び方

コンビニ弁当は、一般的に高エネルギーで味付けも濃いめ。

★選び方や食べ方がポイント★



- ①揚げ物はエネルギー量が多いため、野菜が多いものを選ぶと良いです
- ②カロリーオーバーになる場合もあるため、ご飯やおかずの量を調整します（残す勇気も大切です）

理想のお弁当は 3 : 1 : 2



パターン①

野菜が入っていないサンドには、野菜ジュースをプラス



野菜サンド



かつサンド



牛乳やヨーグルト



野菜ジュース

野菜の入ったサンドには牛乳やヨーグルトでたんぱく質をプラス！

パターン②

麺類には、不足しがちな野菜やたんぱく質をプラス



麺類



野菜サラダやたんぱく質の摂れるもの



麺は塩分を多く含むので、注意が必要です
たれや汁を残すと塩分は少なくてすみます

パターン③

パンやご飯ものには、具たくさんの汁物やスープをプラス



パンやご飯もの



具たくさん汁物・スープ

おにぎりは雑穀やもち麦の入ったものを選ぶと、食物繊維も摂れて、
急激な血糖値の上昇をゆるやかに～