

三重病院「選べる朝食」献立例です

和食例



- ご飯 (200g)
- 味噌汁 (豆腐、葱、ワカメ)
- 玉子豆腐
- お浸し (白菜、ほうれん草)
- 味付けのり
- 牛乳

このお浸しだけで、野菜は80g摂取できます。豆腐や玉子豆腐は案外エネルギーがあります。この2つで100kcalです。これからは食物繊維があまり摂れないので、味噌汁にはワカメをたっぷり入れ、味付けのりをつけています。

- エネルギー 562kcal
- タンパク質 21.5g
- 脂質 14.1g
- 塩分相当量 3.0g
- 食物繊維 2.2g



洋食例



- 食パン (120g)
- マーマレード
- ハムサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、トマト)
- ハーフ・マヨネーズ (8g)
- 牛乳

- エネルギー 599kcal
- タンパク質 22.6g
- 脂質 22.5g
- 塩分相当量 2.7g
- 食物繊維 3.0g

マーガリンを使わず、マヨネーズはハーフ・タイプのサラダのため、低カロリーのようにみえますが、実は左のご飯よりもエネルギーは高くなります。マーガリンに変更すると+60kcal。これに玉子スープを足すとさらに+50kcal。一般にパンを充実させようとするときにそれに比例してエネルギーはアップします。生野菜はカサの割りに量を摂れません。この例で60g程度です。100gを目標とする場合は容器を1.5倍にするか、ブロッコリーやカリフラワー等の温野菜をプラスする必要があります。

vol.5

今月の植物を探せ!

ダビディ

ユリ科 ハオルチア属

作成した時は、一つの苗でしたが、今は二株にわかれそうです。写真を撮っては、成長を楽しみにしている、8歳の女の子が作りました。



[ヒント]
たくさんレインボーサンドの植物が置いてある所

医療福祉相談室だより

医療福祉相談室には小さな図書コーナーがあります。

子どもの病気(難病・発達障害・こころの病気)に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、話題の本などおいています。ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れませんが、それ以外はいつでもかまいませんので外来・入院を問わずふらりのぞいてください。

今月のイチオシ

「日本人の知らない日本語」

《蛇蔵&海野凧子著/メディアファクトリー》

日本語を学ぶ外国人というと、みなさんにはどんなイメージでしょう? 三重県はブラジル、中国、ペルー、韓国や朝鮮等の外国人が全国的にも比較的多く暮らしています。この本は、とある日本語学校の日常生活のヒトコマです。フランスの任侠大好きマダムの花札の「あのよろし」が辞書に載ってないという質問から、中南米の青年は「交差点で車が止ま(れ)る日本はいい国だ」など先生との会話が謎だらけ。意外に「わたしより日本人」な外国人の博識ぶりに驚きながらも、当たり前で過ぎていた日本の良さを再発見でき、またお腹が痛くなるほど笑ってしまいます。皆さんも健康的に夏バテを解消しませんか! (医療ソーシャルワーカー 高村 純子)

