

暦の上では秋となっていますが、まだまだ暑い日が続いており、涼しい季節が待ちどおしいですね。本誌担当者も暑くて眠れない日が続き、しかも今年はオリンピックイヤーで、皆さんも夜中にこっそりとテレビを見ていた方もいらしたりして…(ー)ニヤリ

今回は、睡眠と切っても切れない『朝ごはん』のおはなしをしたいと思います。

★朝ごはんは元気いっぱい！！

朝ご飯は、1日を元気に始めるための大事なエネルギー源です。時間がない、食欲がないといって食べない人もいますが、そんなもったいない話はないですよ！実は朝ごはんの効能はたくさんあります。

①脳が活性化

寝ている時も脳は働いているので、朝起きた時はエネルギー不足です。朝ごはんですっかり補給しましょう。

②活動的になる

朝ごはんを食べることにより心身の活動が活発化し体温が上がります。疲れやだるさも感じにくくなります。

③太りにくい

朝ごはんを抜くとその分摂取エネルギーが減って痩せると考えがちですが、実はかえって太りやすいようです。

★他にもこんな効能が！？

・身体リズムが整う ・やる気が出る ・集中力が高まる ・便秘を予防 ・糖尿病の予防

★朝に食べると良いもの

・ごはん・パン(炭水化物) ・魚・卵・豆腐(たんぱく質) ・野菜・果物(ビタミン、ミネラル)



ぐっすり眠れば朝の目覚めもスッキリして朝ごはんも美味しく食べられますし、朝ごはんを食べると体内時計のスイッチが入って夜の快眠につながります。入院中も朝ごはんをしっかり食べましょう。

★栄養課のお仕事紹介！！

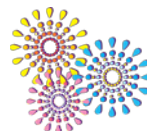
8月15日の行事食は沖縄風でした。皆さんいかがでしたでしょうか？

感想・ご意見・感謝のお言葉たくさんありがとうございました。



8月6日は松戸の花火大会で、7階の緩和病棟では毎年恒例の夏祭りが行われました。

焼きそば・焼とうもろこし等、夏祭りらしいお食事を提供しました。



8月末頃に嗜好調査を、実施したいと思います。皆さんご協力、宜しくお願いいたします。

9月の栄養課の予定

19日 行事食(敬老の日)

26日 緩和病棟イベント(甘味処)

栄養課一同、皆様の早期回復・早期退院を願っています。

*次回の栄養課だよりは冬頃発行予定