

栄養科だより

あけましておめでとうございます。新しい年の始まりですね。
新年はおせちなどおいしい物を食べ過ぎてしまいがちです。そんな時は
体に優しい、春の七草を使ったお粥を食べるのはいかがでしょうか？

～七草粥～

1月7日の「人日(じんじつ)の日」に食べるお粥のことを言います。



平成30年1月1日発行 No.34

薺(なすな)=**撫でて汚れを除く**

利尿作用や解毒作用、
止血作用があり、むくみにも
効果があると言われて
います。

芹(せり)=**競り勝つ**

整腸作用、利尿作用、食欲
増進、血圧降下作用などが
あると言われています。

蘿蔔(すずしろ)=**汚れのない潔白**

風邪予防や美肌効果に
優れていると言われて
います。

御形(ごぎょう)=**仏体**

痰や咳に効果があり、
のどの痛みをやわらげると
言われています。

春の七草

菘(すずな)=**神を呼ぶ鈴**

消化を促進します。
しもやけやそばかす
にも効果があると言われ
ています。

繁縷(はこべら)=**繁栄がはびこる**

昔から腹痛薬として
用いられています。胃炎に効
果があると言われています。

仏の座(ほとけのざ)=**仏の安座**

胃を健康にし、食欲増進、
歯痛にも効果があると
言われています。



当院では栄養指導を行っています

糖尿病をはじめとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。



イムス富士見総合病院 栄養科