栄養科だより

2020 年
3 月号

今月のイッピン！

魚のとろろ焼き

マヨネーズを隠し味に加えたとろろ芋を魚にのせて、香ばしく焼き上げました。
（3 月 14 日昼食の予定）

今月の行事食

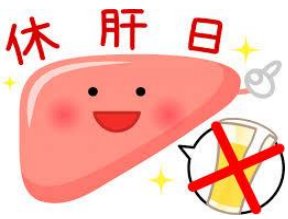
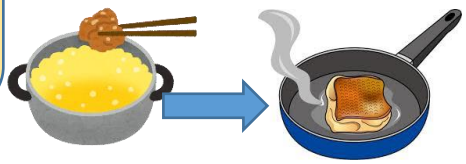
ひなまつり御膳

春の節句のひな祭りには、ちらし寿司やはまぐりの吸い物などのお祝い膳をお召し上がりください。
（3 月 3 日昼食の予定）

ちょっとひと言

脂肪肝について

脂肪肝はほとんど自覚症状がなく、多くの場合健診などで見つかります。過度の飲酒が主な原因の**アルコール性脂肪肝**と、お酒を飲まなくても肥満や食べ過ぎ・運動不足などにより、肝臓に脂肪がついてくる**非アルコール性脂肪肝**があります。
放っておくと、肝機能の低下や肝硬変になることもあります。改善や予防には食生活の改善が必要となってきます。以下に注意しましょう。



- 禁酒・節酒する
- 食べ過ぎや間食を控える
- 野菜や海藻類を毎食たっぷり食べる
- 調理法を『揚げる』から『蒸す・焼く・煮る』にする
- 1 日 30 分程度の運動を取り入れる