

迎春

戸嶋病院広報紙

発行日：平成 25 年 1 月 1 日
 〒885-0013
 宮崎県都城市郡元 1-9-5
 発行者：安部 真人
 編集者：安部 真人
 記事：安楽 文絵

今月の特集

栄養科：風邪の予防・栄養科紹介
 風邪の予防

あけましておめでとうございます

毎日寒い日が続いていますね。年末年始で食生活や生活リズムが乱れてきてはいませんか？
 偏った食生活は、栄養不足がおこり、免疫力が低下し風邪をひきやすくなります。ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるには、ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのとれた食事を心がける事が大切です。

今回は風邪の予防に効果的な食品と働きを紹介します！

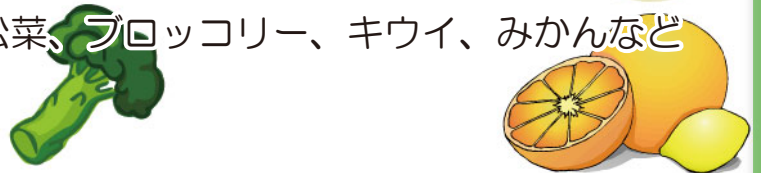
- たんぱく質を豊富に含む食品：肉・魚・卵・大豆製品など
 働き：基礎体力をつけ、免疫力を高めてくれます。



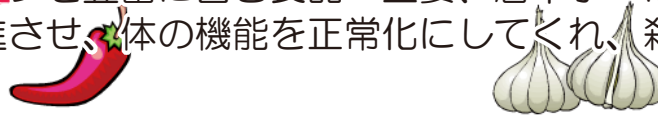
- ビタミンAを豊富に含む食品：南瓜・ほうれん草・にんじん・レバーなど
 働き：鼻やのどの粘膜を保護してくれます



- ビタミンCを豊富に含む食品：小松菜、ブロッコリー、キウイ、みかんなど
 働き：免疫力を高めてくれます



- カプサイシン・アリシンを豊富に含む食品：生姜、唐辛子・にんにく、ねぎなど
 働き：新陳代謝を促進させ、体の機能を正常化にしてくれ、殺菌効果もある



これらの食品を普段の食事でも積極的に取り入れ、風邪に負けない体づくりをしっかりとサポートし、早めの予防・回復で風邪ひき知らずの1年にしていきましょう！

栄養科紹介



栄養科は、栄養士 1 人、調理員 4 人の計 5 人で仕事をしています。
 人数は少ないながらも日々、患者様の事を考え食事を作っています。
 月に 1 回ある行事食は調理員が腕によりをかけて、見た目にもこり、季節感ある食事に行事食カードをそえて、少しでも行事や季節を感じられるような食事提供に努めています！
 これからも、患者様の健康の為、安全でおいしい食事を提供していきますので、宜しくお願いします。

1 月

行事予定

— 外来休診日 —

1・2・3・5・6

12・13・14・19

20・26・27



新年の装い

新年を迎え、
戸嶋病院の正面玄関に高さ 1.8m の
門松を設置しました。



新年を迎えるにあたり、昨年末に
職員で正面玄関の花壇の植え替え
を行いました。



本年も戸嶋病院をよろしくお願ひします。

戸嶋病院アート空間 なごみ

展示作品募集

自分の作品を発表してみたい個人から、保育園・小学校・婦人会などの団体での作品までどしどし募集しています。

★利用者様の作品、職員の皆さんの自慢の作品も待ってます！★

お問合せはこちら〔TEL：0986-51-3111〕 担当：安部、長倉

委員会からのお知らせ

ここでは、みまた病院にて組織されている委員会からのお知らせを掲載していきます。
今回は『栄養マネジメント委員会』の活動内容のご紹介です。

栄養マネジメント委員会とは？

当院の給食業務の向上と献立改善を図るために設置されている委員会です。

どんなことをしているの？

取り組み：非常時の非常食や行事食の計画、年に2回入院患者様に対して嗜好調査などを実施。

入院患者様が満足でき、安全でおいしい料理を提供できるように協議し改善に努めています。



今後とも、栄養マネジメント委員会を月1回以上開催し、入院患者様が治療食でもおいしく、楽しみにしていただけるように給食業務改善に取り組んでいきます。

◎戸嶋病院（医療療養病床：40床）

◆内科 ◆リハビリテーション科

◎介護保険サービス

◆通所介護（デイサービスセンター ころこ）

◆居宅介護支援（ケアプラン ほっと郡元）

◎島津乃荘

◆特別養護老人ホーム（131床）

◆短期入所（24床）

◆訪問介護

ホームページ



<http://keiwakaigroup.com/>