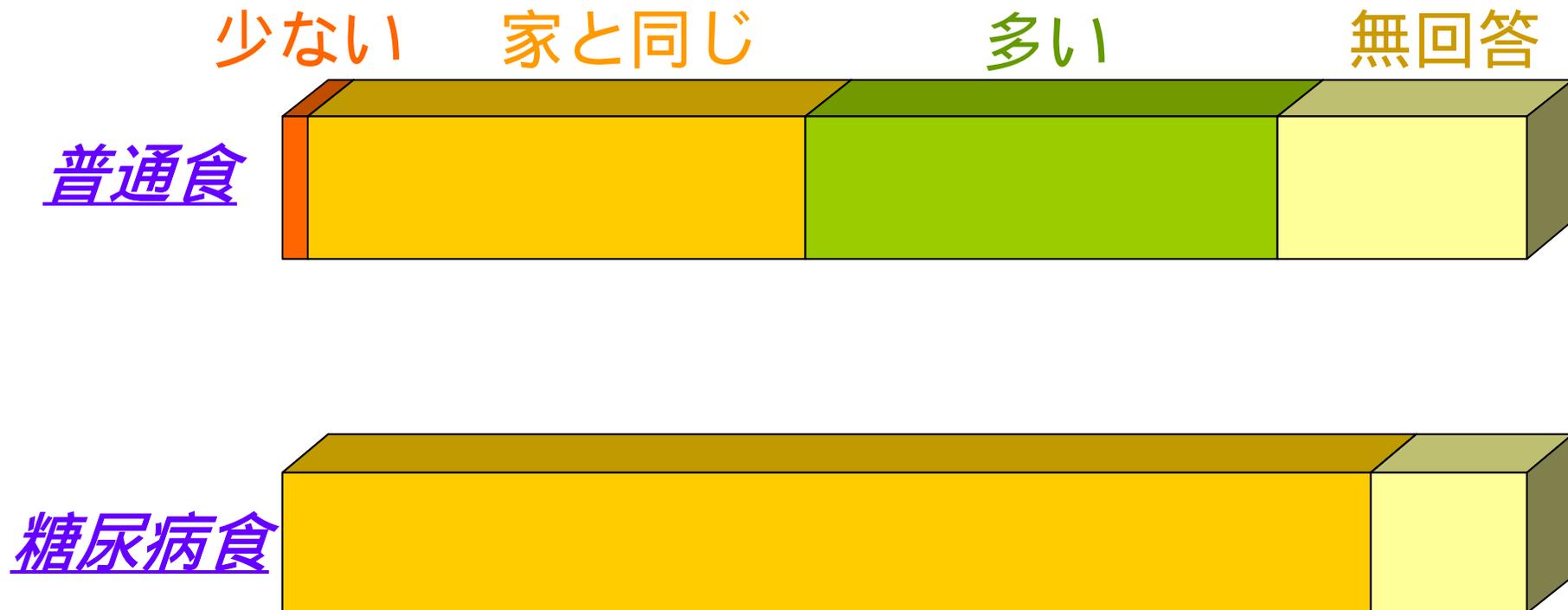


給食アンケート調査の結果より



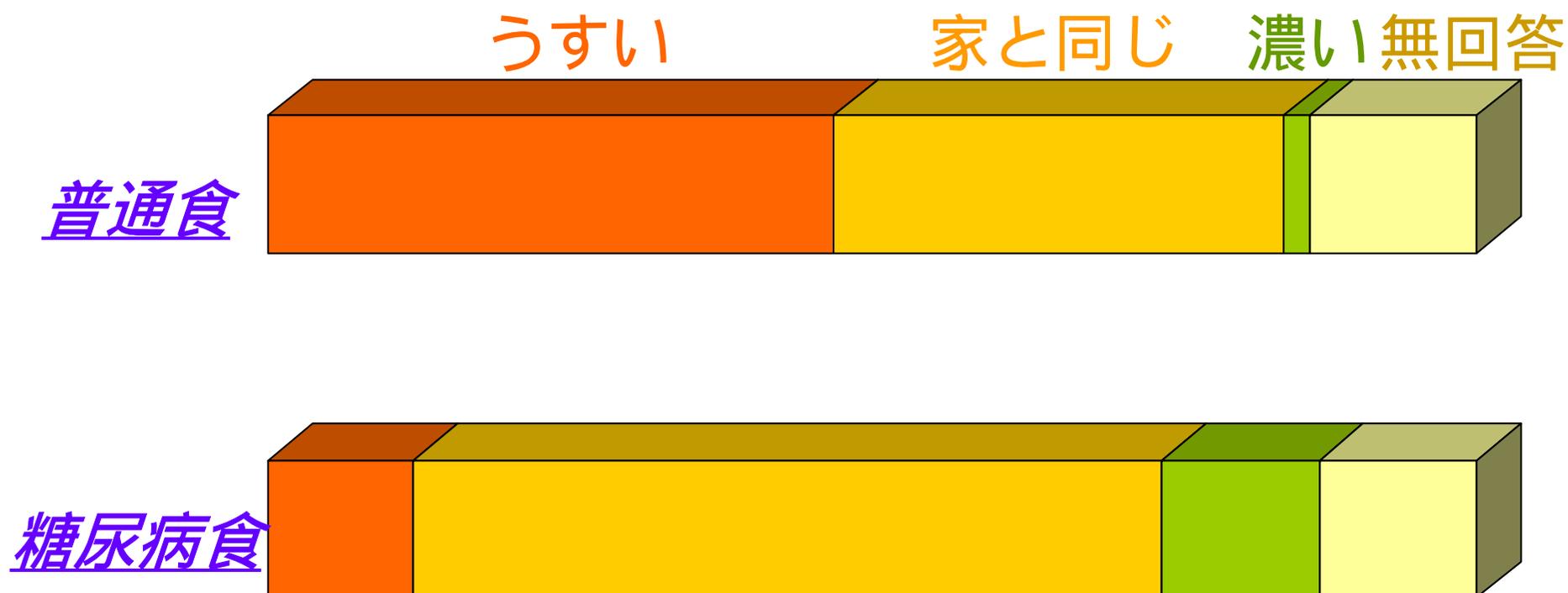
～ 主食（ごはん）について～



（播磨病院 平成17年10月実施分）

給食アンケート調査の結果より

～味付けについて～



(播磨病院 平成17年10月実施分)

給食アンケート調査の結果より



～一日の野菜の量について～

少ない 家と同じ

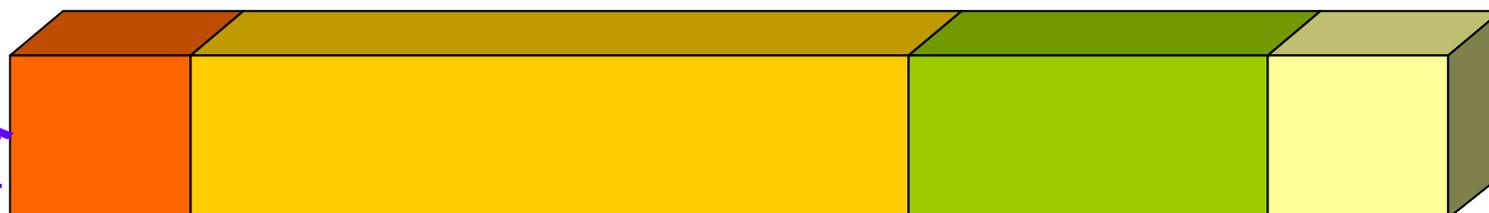
多い

無回答

普通食



糖尿病食



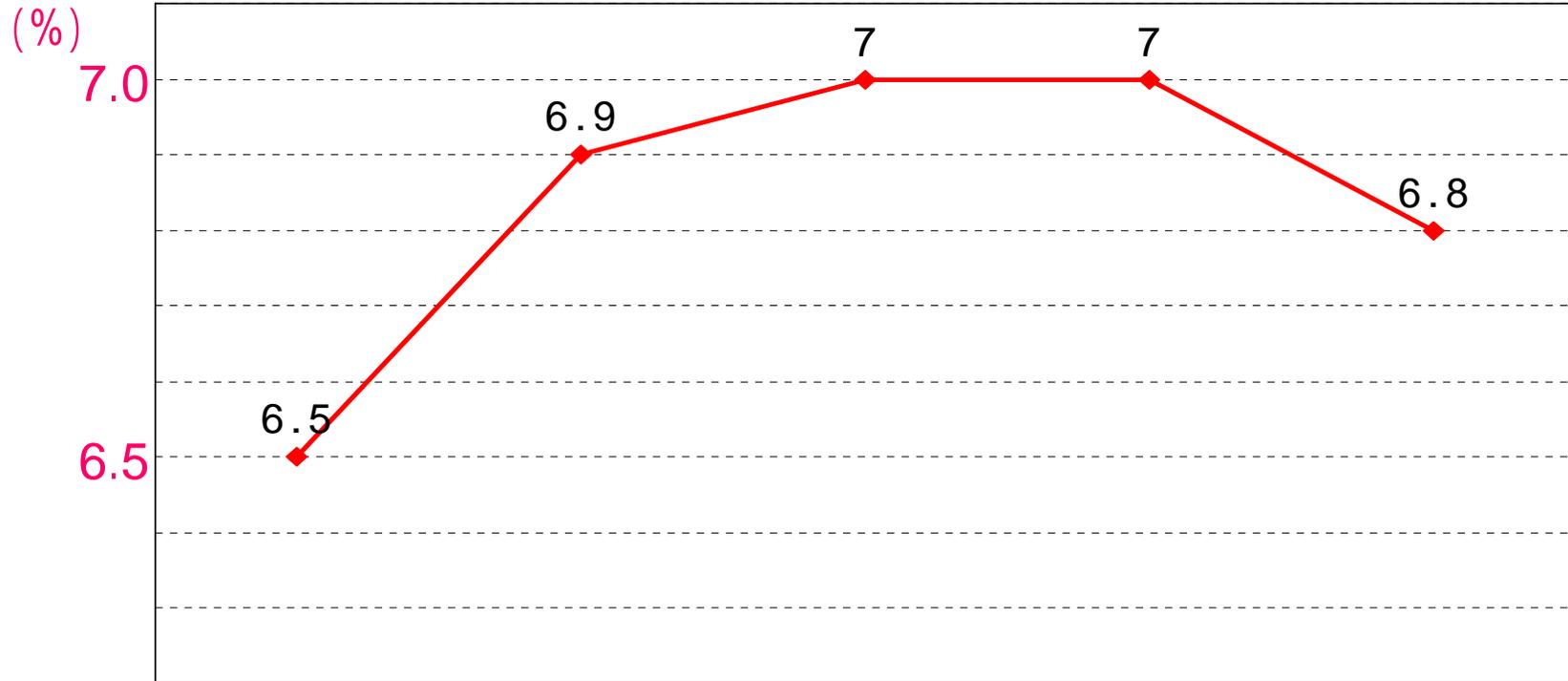
おせち料理を味わうひけつ



お正月は値があがります！

(播磨病院 月平均500名の平均です)

HbA1c



平成16年12月
(495人)

17年1月
(479人)

17年2月
(455人)

17年3月
(552人)

17年4月
(564人)

平成16年12月～平成17年4月調査



こんなところが問題です！

1) 味が濃い料理がおいしいです。

2) 野菜が不足がちです。



3) 餅が大好き、ついつい食べすぎます。

4) お酒の量がふえます。

5) 1日2回食になってしまう。

~ 3つのひけつ ~

おなかいっぱいいたべないこと

意識して食事内容を選ぶこと

お正月も体重を計りましょう





～お正月をじょうずに過ごす工夫～

1、お餅は量を決めよう！



2、盛り付けは

できたら一人分で華やかに！

3、野菜がたっぷりとれていますか？

4、果物のとりすぎに気をつけましょう！

5、砂糖を多く使用する料理は

甘味料で低糖に！





黒豆

(60人分) 汁を飲まず1人分6カロリー

【材料】	黒豆	250g
	水	1000cc
	マービー粉末	200g
	塩	小さじ1杯弱
	醤油	小さじ2杯
	さびた釘か鉄鍋	



【作り方】

黒豆を水で洗う。やぶれている豆を除く。
材料を全て鍋に入れ、さびた釘と共に8時間くらい浸しておく。
をそのまま強火で加熱し、沸騰したらアクを取り除き、
ふたをして弱火で5時間炊く。
炊いている間は豆が煮汁からでないよう時々水をたしながら炊くこと。
保存する時も汁から豆が出ないようにする。

栗きんとん (5人分) 1人分86カロリー

【材料】 さつまいも100g 栗甘露煮5粒 マービー20g
みりん15g 塩少々



【作り方】 さつまいもは皮をむき、軟らかくゆでる。
(くちなしの実をいっしょに茹でるときれい)
さつまいもはうらごしして鍋にいれ、マービー、みりん、
塩、硬ければ水を入れ、弱火で照りが出るまで練る。
シロップをきった栗の甘露煮を に入れ、なじませる。

なます (5人分) 1人分18カロリー

【材料】 大根200g 人参50g マービー液15g 酢25g 塩1g
a) 細切昆布5g b) ゆずの皮少々

【作り方】 大根と人参は細めの千切りにし、ふり塩をしてもんでおく。
しんなりしたら、水でよく塩を洗い、固く水を絞る。
調味料を合わせ を入れ2等分し、1つには昆布を、もう
1つには千切りゆず皮を入れる。

