

# 栄養課だより 春号

2026年4月  
村上記念病院  
栄養課 発行

## 【初夏の体調管理は食べ方がカギ！】

新緑がまぶしい季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。  
春から初夏にかけては、気温差や生活の変化により、体調を崩しやすい時期です。食欲が落ちたり、なんとなくだるさを感じることはありませんか？この時期の体調管理は「食べ方」が大事です。

### 【食べ方の落とし穴に注意】

この時期は、知らないうちに食事が偏りがちです。

- ・食事量が減っている
- ・主食(ごはん・パン)を抜いている
- ・おかず中心の食事になっている



ひとつでも当てはまる方は、一見「しっかり食べている」ようでも、体に必要なエネルギーが不足していることがあります。

### 【エネルギー不足が不調の原因に】

主食(主に炭水化物)を減らすと、体を動かすためのエネルギーが不足し、その結果

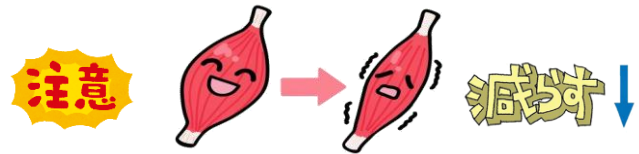
- 「だるさ」
- 「疲れやすさ」
- 「体力の低下」



といった不調につながります。

### 【たんぱく質だけでは体はつくられません】

たんぱく質は筋肉や体をつくる大切な栄養素ですが、エネルギーが不足していると、たんぱく質は体づくりではなく、エネルギーとして使われてしまいます。



つまり、たんぱく質だけをとっても体はうまくつくられません。

### 【元気に過ごすための食べ方】

**重要!**

大切なのは「主食+主菜」をそろえること。「両方そろって」はじめて体はしっかりつくられます。

#### 【主食】→エネルギー源

ごはん・パン・麺類



#### 〈組み合わせ例〉

ごはん+焼魚+味噌汁



パン+卵+ヨーグルト



麺+肉や卵の具



#### 【主菜】→体の材料

魚・肉・卵・大豆製品



### 【まとめ】

体は食べたものでつくられています。

「主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)」をそろえることが、体調維持や回復につながります。

食事が偏りやすいこの時期こそ、日々の食事を整え、元気に初夏を過ごしましょう。



# 今号の行事食



2月3日

## 【節分】

節分は無病息災を願う行事です。皆さまの健康を願い巻き寿司を提供しました。噛む力に合わせて、卵巻きも準備しています。



巻き寿司  
キャベツのゆかり和え  
清汁  
節分豆 または  
節分卵ボーロ



2月14日

## 【バレンタイン】

夕食のデザートに  
チョコレートケーキ or  
チョコムースを提供しました



3月3日

## 【ひなまつり】

健やかな成長や健康を願う日でもある、ひなまつりに行事食を提供しました。  
新メニューの海鮮散らし寿司を提供しました。



海鮮散らし寿司  
サラダ/清汁  
ひなあられ



3月20日

## 【春分の日】

昼と夜の長さがほぼ同じになる日であり、ご先祖を敬うお彼岸の中日でもあります。本日はおはぎを用意しました。



ごはん/ほたての風味フライ/なすとトマトの和え物/卵豆腐あんかけ/おはぎ

最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2026年7月の予定です。  
どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課