

# 栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 51 号



## 10月行事予定

11(金) スポーツの日の行事食  
カツカレー

25(金) 選択メニューの日  
A: 栗ご飯・トマトミートオムレツ  
B: エビグラタン  
C: 雑炊・グラタン

## さつまいも

さつまいもは、腸内環境を整える食物繊維、丈夫な歯や骨をつくるカルシウム、血圧を下げるカリウム、血液を作る葉酸などが豊富に含まれています。皮にも栄養があるので一緒に食べるとさらにいいです。

## 食べ物の常識 これって本当??

Q しおれた葉物野菜が元通りになるって本当!?

長く保管しすぎてしおれてしまった葉物野菜は、お湯に浸すとシャキシャキになるのです！お湯によって葉物野菜の「気孔」という小さな穴が開くため、水分を吸収してみずみずしい食感が復活します。

ポイント！

熱めのお湯に短時間浸す。  
(50度のお湯に1~2分)  
→葉物野菜に含まれる水溶性ビタミンが外に流れにくくなります。



## 第11回 お食事のお話し 便秘症の食事について

便秘とは・・・  
便の回数が少ないか、出にくいことをいいます。週に3回より少なかったり、出すときに痛みや出血があったりすれば便秘と考えます。便秘が続いて治療が必要な状態を便秘症といえます。

### 食事で気を付けるポイント！

- ①食物繊維をとみましょう。  
食物繊維は野菜、果物、海藻、豆類、芋類に多く含まれています。
- ②発酵食品をとみましょう。  
ヨーグルト、納豆、味噌、キムチなどの発酵食品は腸内環境を整えます。
- ③水分をとみましょう。  
水分は便を柔らかく、出しやすくするので、あまり飲まない方は飲むようにしましょう。
- ④規則正しい生活を送りましょう。  
早寝早起きを心がけ、朝食をとるようにしましょう。朝食後に大腸の運動が一番活発になります！

## 相川記念病院 鷹栖農場

今年も相川記念病院・鷹栖農場にて、いろいろな野菜を収穫することができました。今年も冬至では、この南瓜を使ってお汁粉を作ります！



季節の変わり目で、肌寒い日が増えてきました。体調に気を付けてお過ごしください。短いですが食欲の秋を楽しみましょう。