

# 栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 52 号  
11月行事予定

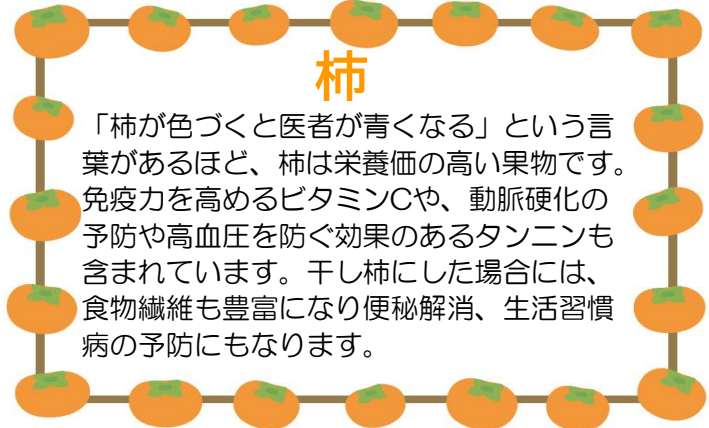


- 1(金)文化の日行事食  
ネギトロちらし寿司
- 22(金)勤労感謝の日行事食  
お赤飯
- 28(木)選択メニューの日  
A: スーフカレー  
B: 酢豚風  
C: 雑炊・酢豚風



## 柿

「柿が色づくとき医者が青くなる」という言葉があるほど、柿は栄養価の高い果物です。免疫力を高めるビタミンCや、動脈硬化の予防や高血圧を防ぐ効果のあるタンニンも含まれています。干し柿にした場合には、食物繊維も豊富になり便秘解消、生活習慣病の予防にもなります。



## 第12回 お食事のお話し

### 現代人は栄養不足！？



現代型栄養失調とは・・・？

自己流の無理なダイエットや朝食を食べない習慣、ラーメン、丼物などの単品料理による食事の偏りで1日のエネルギーが足りていても必要な栄養素が足りていない栄養失調の状態が現代人に増加しています。

現代型栄養失調の症状

- ビタミン不足・・・不眠・疲れやすくなる
- タンパク質不足・・・抜け毛の原因
- タンパク質・ビタミン不足・・・シミ・シワが増える
- カルシウム不足・・・骨折・骨粗鬆症のリスクが高まる

改善方法

- ①朝食をしっかりと摂る
- ②外食の際は単品ではなく、サラダやスープなどを付けたり、定食にする
- ③サプリメントに頼り過ぎない
- ④旬の食べ物取り入れる



## 食べ物の常識 これって本当？



Q

よく噛んで食べると健康に良いのはなぜ？



よく噛むことが大切な理由とは！？

- ①肥満防止  
よく噛むと満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。
- ②胃腸の働きを助ける  
食べ物を良く噛み砕き、だ液を混ぜ合わせて食べると胃腸への負担をやわらげ働きを活発にし、消化を助けます。
- ③脳の機能を高める  
良く噛むことで脳が刺激され、血行が良くなる為栄養と酸素が十分に供給され脳の機能が活発になる効果が期待されます。
- ④歯の病気の予防に役立つ  
良く噛むとだ液の分泌が活発になり、虫歯や歯周病の予防につながります。



## 北海道の食材 長芋



11月～12月が旬の長芋は十勝や網走地区で多く栽培され、青森県に次いで全国2位の生産量をほこっています。

★長芋の栄養★

疲労回復や風邪予防にも効果的なビタミンC、腸内環境を整える働きのある食物繊維、むくみや高血圧の予防に効果的なカリウムを豊富に含んでいます。

また、長芋の粘り気の成分である糖タンパク質には胃腸の粘膜を保護する働きがあります。

さらに、抗酸化作用により老化防止にも一役買っています！

★選び方★

表面に傷や虫食いがなく、皮がしっかりとっていて傷やへこみがなく重みがあるものを選びましょう！

冬に向かってさらに気温が下がってきました。寒い季節に向けてバランス良く栄養をとり、風邪をひかないように気をつけましょう！

平田