


栄養科たより ～行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。3月の行事食は、桃の節句のお祝い膳をご用意しました。待ち遠しい春ですが、季節の変わりめや生活スタイルの区切りの時期でもあり、体調が大きく左右されることもあります。旬の食材が豊富に揃ったこの時期に、

《メニュー》

- ちらし寿司
- 鶏天
- そうめんとみつばのすまし汁
- 菜の花のからし和え
- あずきババロア



春の訪れを感じる三月、桃の節句ひな祭りになんてささやかながらお祝膳をご用意致しました。ぜひお楽しみ下さい。

太田病院 栄養科




● 春の食材 菜の花 ●

菜の花はカロテン、ビタミンC、B₂、B₁、葉酸、カルシウム、鉄が豊富な緑黄色野菜。免疫力アップや貧血、骨粗鬆症予防に積極的に摂取したい野菜です。レンジでチンして、和え物で食べるのがお手軽でおすすめです！

野菜で健康の維持、増進を!!

生活習慣病の原因のひとつに、野菜の摂取不足があります。健康維持のための1日の必要な野菜の量は350g。日本人の野菜の摂取量は1日280g程度で、70gが不足していることとなります。つまり1日にあと一皿野菜の料理を増やすことがポイントです。

野菜摂取のめやす!!

Q どのくらい?

健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を満たす野菜の量は、多種を組み合わせて1日350g以上です。

1日350g以上



野菜の効能 !!

- 食べ過ぎを防ぐ
満腹感を得られやすく、糖尿病予防の強い味方
- 腸内環境改善
食物センイが腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、また便秘を防ぐ
- 加齢やストレスに対抗し、がん予防も
野菜のカロテン、ビタミンC・Eは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去。また、野菜の色素が抗酸化作用の強い物質として注目されている。リコピン、ルテイン、アントシアニンなど
- 脂質異常改善
水溶性食物センイは血糖上昇抑制、中性脂肪やコレステロール値を低下させる働きがある
- 血圧上昇抑制
野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に排出、血圧上昇を抑制する効果がある

次回は…4月の行事食は、友禅ごはんをご用意します。美濃加茂市学校給食の人気メニューのひとつで、彩り豊かな春らしいごはんを楽しんで頂きたいと思います。 太田病院 栄養科