

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よ！

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