



栄養科たより

2025 年 10 月発行
太田病院 栄養科



朝晩の冷え込みが強まり、だんだんと秋らしくなってきましたね。実りの秋、食欲の秋とも言われるこの季節は、旬の食材が豊富に出回り、食事がより一層楽しみになる季節です。旬の食材は、味や栄養価が最も高く、その季節に体が欲する成分が多く含まれています。旬の味覚を食事に取り入れて、健康的な毎日を過ごしましょう！

今回は、さんまについてピックアップしていきます。

秋が旬のさんま、どんな効果があるの？

注目 〇〇 の栄養素

さんま 1 匹 (可食部 100g) を
食べると、1 日の推奨量の…

EPA
659
%

ビタミン D
270
%

DHA
538
%

ビタミン B12
642
%

EPA

「血液サラサラ」「動脈硬化・心臓病・脳梗塞の予防」「血管年齢を若く保つ」などの効果があります。

DHA

「記憶力・判断力の向上」「視力回復」「アレルギーを予防」「ストレスの緩和」などが期待できます。

ビタミン B12

悪性貧血や神経障害を予防。神経および血液細胞を健康に保ち、DNA の生成を助けます。

ビタミン D

骨づくりに必要なミネラルの吸収を助け、骨を強くします。また、筋力の維持も期待できます。

大根おろしと一緒に食べることで得られる効果



ミネラルの吸収をあげる

さんまにはミネラルが豊富に含まれていますが、そのミネラルの吸収を高めてくれる働きを持つのがビタミン C です。大根はビタミン C が豊富なので、一緒に食べると鉄などの吸収率を高めてくれます。

胃もたれを防ぐ

さんまに含まれる DHA・EPA といった不飽和脂肪酸は、胃の粘膜を覆って消化を阻害するため、胃もたれの一因にもなります。大根に含まれる「ジアスターゼ」は、油っぽいさんまの消化吸收を促進し、胃もたれを防いでくれます。

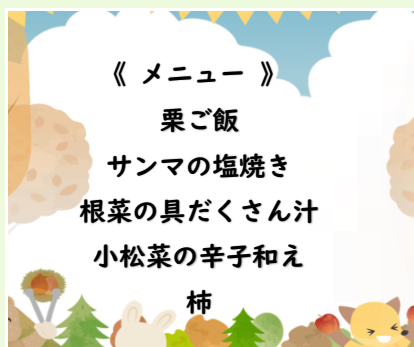
発がん物質を無毒化する

「焦げ」には発がん物質が含まれていると言われています。大根をすりおろすことで生まれる「イソチオシアネート」は、抗菌作用を持っており、発がん物質を無毒化する酵素の活性も高めてくれます。

ビタミン C を含んでいる、かぼすやレモンなどの柑橘類を添えることもお勧めです。

～今月の行事食～

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。10 月の行事食は旬の食材を利用したお食事を楽しんでいただきました。



次回は…

11 月の行事食は
きのご飯を予定
しています。
秋満載の旬野菜を組
み合わせたお食事
をお楽しみください。