

葉酸不足は動脈硬化の一因!?

おやまだ給食だより

2014年
5月号

葉酸は、ビタミンの一種

「葉酸」という名前の栄養素をご存知ですか？
葉酸は、ビタミンの一種です。

葉酸の不足は、動脈硬化の危険因子である血液中的
ホモステイン(アミノ酸の一種)を増やすことが分かっ
ています。そのため、葉酸の摂取は、循環器疾患を
はじめとする生活習慣病などの予防に役立ちます。

また、ホモステインは、脳卒中や心筋梗塞のほか
認知症、骨折、うつ病などとの関連が明らかにされつ
てあります。

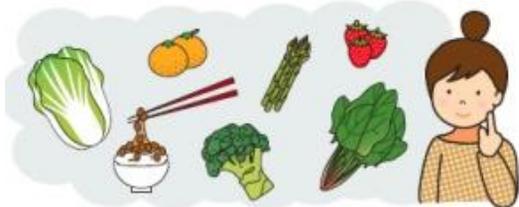
名は体を表す

葉酸は葉物野菜を
中心としたほうれん草、
モロヘイヤ、ブロッコリー、
春菊などの緑黄色野
菜に多く含まれます。
また、豆類、茶葉、
焼きのりなどにも多く
含まれます。

推奨量は

一日240 μg

葉酸の推奨量は、一日240 μgです。国民健康・
栄養調査では、男女とも推奨量を満たしていません。
しかし、最近では循環器疾患などの観点から、一日
400 μgの摂取がすすめられています。



ほうれん草	210 μg	みかん	22 μg
アスパラガス	190 μg	いちご	90 μg
ブロッコリー	210 μg	ネーブル	34 μg
大豆もやし	85 μg	納豆	120 μg
白菜	61 μg		

食品100g当りの



四月の行事食のご紹介

御一日献立



通所:お楽しみ食



行事食:昭和の日



五月の行事食

- 三日 憲法記念日
- 四日 みどりの日
- 五日 子どもの日



今月の旬
新茶

しんちゃ



緑茶に含まれる「カテキン」には
コレステロール低下作用や虫歯の
予防、抗菌作用があります。
立春から数えて八十八日目
「八十八夜」と言い、この日に摘み
取られたお茶を飲むと一年間、
無病息災で元気に過ごせると
言い伝えられています。

目には青葉 山ほととぎす 初鯉



目にも鮮やかな「青葉」、
美しい声の「ほととぎす」
食べておいしい「初鯉」。
江戸時代の俳人・山口素堂
の作。
江戸つ子が、「女房を質に
入れても食べたい」といつた
というほどのこの時期
旬の初鯉。

「初物七十五日」といわれ
初物を食べると寿命が
75日伸びると言われて
いたが、初鯉はそれの
十倍の750日と言われ
ていたとか。

管理栄養士による栄養相談を行っています

★個人栄養相談★

患者様の病状に合わせてできるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。