

味覚の秋！旬の食材を知ろう♪

秋はおいしい食べ物がたくさんあります。食材にどのような働きが含まれているか知りながら、おいしくいただきましょう。

“鮭”



ビタミンD、DHA、EPAを含んでいます。当院では、鮭をムニエルにして、その上にきのこのあんをのせて提供する日もあります。



“さつまい”



食物繊維、ビタミンCとビタミンB1が豊富。全体が紡錘形でずんぐりと太く、持った時にずっしりくる手応えのものがおいしい。皮の色にムラなく、ツヤのあるものを選ぶ。

“柿”



疲労回復、かぜの予防、老化防止に効果があります。ビタミンCも豊富で、柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んでいます。

“きのこ”



お腹を満たすだけの食材ではなく、β-グルカンが豊富なこと。免疫力を活性化することで知られています。豊富な食物繊維で、腸内の掃除役！腸内でコレステロールを吸着し排出。便秘予防にもひと役買う、体内のいたるところで働く食材。

その他にも、栗・里芋など旬の食材がいっぱいの秋を楽しみましょう♪

行事：秋分の日



行事：敬老の日



御一日献立



九月の行事食の

ご紹介

2015年
10月号

十月の行事食

1日 御一日献立
12日 体育の日

- ① 全体的に着色
- ② 重みがある
- ③ 中玉のもの
- ④ ツルが太くて、しわがない
- ⑤ 皮に張りがある
- ⑥ 形が左右対称
- ⑦ さわやかな香り



“選び方のポイント”

※疾患によっては、摂り過ぎに注意。

りんごに含まれる「カリウム」には、体内のナトリウムを排出して、血圧を下げる効果もあります。

《栄養的特徴》

りんごには、江戸時代に中国から伝わったようですが、本格的に栽培され始めたのは明治初期に西洋種が伝わり品種改良されたからというです。

りんごの歴史

今月の御一日献立では、『焼きりんご』の提供をさせていただきますが、いかがでしたか。

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、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。

おやまだ給食だより