

おやまだ給食だより

8月31日は

2018年8月号

野菜の日

野菜の色を食べて元気

野菜は私たちが体を健やかに保つために欠かせない様々な成分を含んでいます。色とりどりの野菜が持つ、体にうれしい働きを色ごとにわけてご紹介します。

赤

トマトなどに含まれる赤の色素、リコピンは強い抗酸化作用を持つと言われています。また紫外線から肌を守る効果についても報告されています。



黄

黄パプリカやトウモロコシには黄色の色素、ルテインが含まれています。目の疾病リスクを軽減する効果があると言われています。



緑

葉緑素とも呼ばれるクロロフィルはブロッコリーやホウレンソウなどに含まれています。血中のコレステロール改善効果の報告があります。



紫

紫キャベツやナスなどの色素アントシアニンは目の疲労を軽減する効果が期待されています。



白

大根やカブが含んでいる硫化アリルは、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があるとされています。



橙

ニンジンやカボチャなどにはB-カロテンなどのビタミンAが含まれています。目や肌の健康維持に役立つ成分と考えられています。



褐色

ジャガイモやゴボウなど褐色の野菜の皮にはクロロゲン酸が多く含まれています。日焼けによるメラニン生成を抑える効果があるとされています。



7月の行事食のご紹介



8月の行事食は？



御一日献立



七夕



海の日



土用の丑

- 1日 御一日献立
- 11日 山の日
- 15日 終戦記念日



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。