

おやまだ給食だより

2018年10月号

きのこの栄養



多くのきのこは一年中出回っていますが、きのこといえば秋！私たちの体に嬉しい豊富な栄養が含まれています。今回はきのこの知られざる栄養素についてご紹介します。

低カロリー

きのこは9割が水分で脂質はゼロに等しいため、とても**低カロリー**です。食べごたえがあって満腹感を得やすいきのこはダイエットに最適です。

食物繊維が豊富

食物繊維は、**便秘の予防**や**改善**に効果があることで知られています。きのこは野菜を上回る豊富な食物繊維を含んでいます。

ビタミンB群

きのこは、ビタミンB群も豊富。ビタミンB₁は**糖質の代謝**や**疲労回復**に、ビタミンB₂は**脂質の代謝**や健康な肌、髪をつくる働きがあります。

葉酸

葉酸は、ビタミンB群の一種で、赤血球の形成にも関わるため、**貧血予防**にも効果的。しっかり摂っていただきたい栄養素です。



ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収率を高め、**丈夫な骨**や**歯をつくる**働きがあります。



カリウム

摂り過ぎたナトリウムの排出を促して**血圧を下げる作用**のあるカリウムは、現代日本人の食生活の救世主。むくみが解消されやすくなります。

β (ベータ) グルカン

食物繊維の一種「βグルカン」は**免疫力を活性化**して、からだを守る能力を向上することが知られています。

GABA (ギャバ)

GABAはアミノ酸の一種で、イライラや**神経の高ぶりを抑え**、**リラックス**させる効果が期待できることが知られています。

きのこをおいしく食べるコツ

1. 洗わない

水で洗うと風味が損なわれるため、汚れはキッチンペーパー等でふけばOKです。

2. 日光に当てる

きのこ類は「エルゴステロール」を含み日光に当てるとビタミンDに変化します。天日干しにすると、栄養もおいしさもアップ！



3. 冷凍する

冷蔵保存では傷みやすいきのこは冷凍保存がおすすめです。食感が変わってしまうものもありますが、冷凍すると旨味がアップしおいしくなるといわれています。

10月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 8日 体育の日



御一日献立

9月の行事食のご紹介



敬老の日



秋分の日

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。