

おやまだ給食だより

2019年7月号

旬の夏野菜を食べよう

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。また、疲労回復や食欲増進作用をもつ栄養成分が含まれています。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。



みょうが

香気成分のα-ピネンは発汗を促し、食欲も増進させるといわれる。生で食べるのが一般的。



なす

ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化力がある。



ズッキーニ

免疫力を高めるカロテン、ビタミンCのほか、ビタミンB2も含む。じっくり火を通すと甘味が増す。

オクラ



粘り気のもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整える。火が通りやすいので茹でる時間は1分ほどあれば十分。



トマト

赤い色を出す成分のリコピンは抗酸化作用がある。種の周りのゼリー質にはうまみ成分のグルタミン酸が含まれる。

パプリカ

ピーマンと比べると、ビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍あるとされている。



モロヘイヤ

ぬめり成分のマンナンは胃腸の粘膜を保護するだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑えるといわれる。



ゴーヤ

苦味成分は胃液の分泌を促し食欲を増進。わたと種を取り除いて塩もみすると苦味が和らぐ。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい。



6月の行事食のご紹介



御一日献立

7月の行事食は？

1日：御一日献立
7日：七夕
15日：海の日
27日：土用の丑



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。