

おやまだ給食だより

2019年9月号

実りの秋

暑い夏も終わり、「実りの秋」「食欲の秋」がやってきました。

糖質

果物の
主な栄養成分

ビタミン類

食物繊維

有機酸(クエン酸)

カリウム

ポリフェノール類



食べ過ぎには
気をつけましょう

果物を適量
食べる!

1日の目安量

バナナなら1本

りんご1/2個

みかん2~3個

果糖

果糖はほとんど肝臓で代謝されるため直接的には血糖値を上げませんが、肝臓で中性脂肪に合成されます。そのため、果糖を摂り過ぎると高中性脂肪となり、肥満につながるおそれがあります。

果物に含まれる

種無しブドウはなぜできる？

ジベレリン処理

ジベレリンは植物ホルモンの一種



果実はめしべの柱頭に花粉がついて受粉することで子房の中に種子ができ、子房が膨らんで実になります。しかし、柱頭に花粉がつかなくてもジベレリンをつけることで、花粉がついたと勘違いし、種は成長せずに果実だけが大きくなり、種なしブドウになります。農家さんは2度にわたりジベレリンが入ったコップに、ブドウの花をひとつずつ浸していく作業をするため、種なしブドウは手間と時間をかけて作られています。



栗の栄養は？

栗はナッツ類



栗はデンプンが主成分
ナッツ類のなかでは、脂質が低め
可食部100gあたりおよそ130kcal
(白米100gと同等)

カリウム(高血圧予防)
食物繊維(便秘改善)
ビタミンB(疲労回復・脂質代謝など)
ビタミンC(風邪予防)
葉酸(貧血予防)
タンニン(抗酸化作用)



8月の行事食のご紹介



御一日献立



山の日



終戦記念日

9月の行事食は？



1日：御一日献立
16日：敬老の日
23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。