

おやまだ給食だより

2020年2月号



美容効果

カカオポリフェノールは、肌老化の原因のひとつである「活性酸素」が引き起こすトラブルを防ぐ効果が期待されています。

アレルギーの改善

アレルギーの発症には過剰に作られる「活性酸素」が関わっています。カカオポリフェノールは、この活性酸素を生み出すさまざまな因子の働きを抑制する効果があります。



脳の活性化

脳は加齢とともに記憶や学習などの認知機能が低下します。カカオポリフェノールは、脳の栄養といわれる「BDNF」に働きかけ、認知機能を促進させると言われています。

チョコに含まれる カカオポリフェノールの 5つの効果

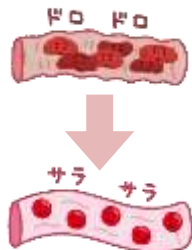


血圧低下

血管壁に炎症があることにより、血管が狭くなり、赤血球が通り抜けにくくなります。そこに、カカオポリフェノールが作用することで、炎症が軽減され狭まっていた血管が広がる効果が期待でき、赤血球が通りやすくなるので血圧を下げると思われています。

動脈硬化予防

動脈硬化を引き起こす原因のひとつとして、体内に生じる活性酸素によってコレステロールが酸化されることがあります。カカオポリフェノールは強い抗酸化力で、酸化を抑える働きがあるとされています。



**1日5gのチョコ、5枚(25g)を目安に高カカオのチョコレートを食べましょう
(カカオ含有量70%以上)**

※たくさん食べるとエネルギーの摂り過ぎになるため、食べる量には注意しましょう※

1月の行事食のご紹介



御一日献立



成人の日



豚肉の味噌鍋

2月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 4日 みぞれ鍋
- 11日 建国記念日
- 23日 天皇誕生日



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。