

# おやまだ給食だより

2020年7月号



## 7月22日はナッツの日です

「夏にナッツ」「(土用の) 鰻も良いけどナッツもね」の意味を込めて、日本ナッツ協会が、7(ナ)と22(ツツ)の語呂合わせから、7月22日を「ナッツの日」としました。

### ナッツの種類

昔は保存食や供物として貴重なものですが、今は日常的によく親しまれているナッツ。

種類としてアーモンド、くるみ、カシューナッツ、ピスタチオ、マカデミアナッツ、ヘーゼルナッツなどがあります。

### 各ナッツの栄養の特徴

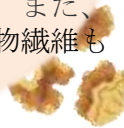
#### ピスタチオ

脂質では飽和脂肪酸が極めて低く、オレイン酸、リノール酸の不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。また、食物繊維9.8%と多く、さらにビタミンB1カリウム、鉄、銅が多いのが特徴的です。



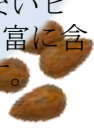
#### くるみ

必須脂肪酸のリノール酸αリノレン酸、オレイン酸が多く、またリノール酸とリノレン酸のバランスが良いのが特徴です。動脈硬化を防ぎコレステロールや中性脂肪を下げるなど、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維もほどよく含まれています。



#### アーモンド

悪玉コレステロールを抑制するオレイン酸を多く含んでいます。ナッツ類の中でもCa、鉄、マグネシウム、亜鉛といったミネラルバランスに優れています。また、抗酸化作用があるビタミンEや脂肪燃焼に欠かせないビタミンB2、食物繊維が豊富に含まれていることが特徴です。



#### マカデミアナッツ

脂質の割合がおよそ75%と高いですが、その多くは体によい不飽和脂肪酸で、なかでも脳卒中などの疾患や肌荒れなどに効果のあるパルミトレイン酸がナッツ類では唯一含まれています。



#### ヘーゼルナッツ

ナッツの中でも脂質が豊富で炭水化物やタンパク質もバランスよく含まれています。オレイン酸はアーモンドの約1.6倍と豊富で、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルも豊富です。



#### カシューナッツ

カシューナッツの栄養特性は脂質の約60%が一価不飽和のオレイン酸ですが、たんぱく質と糖質が多く、また、ビタミンB1やマグネシウム、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類も豊富です。



### 摂り過ぎには要注意！！

脂質が多いため、食べ過ぎは肥満の原因になります。1日25g程度を目安に食べましょう！

## 6月の行事食のご紹介

### 御一日献立

- ・豆ごはん
- ・きすの梅しそ揚げ
- ・炊き合わせ
- ・モロヘイヤの和え物
- ・じゅんさいの卵豆腐椀
- ・マンゴームース



## 7月の行事食は？

- 1日 御一日献立
- 23日 海の日
- 24日 スポーツの日



## 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。