

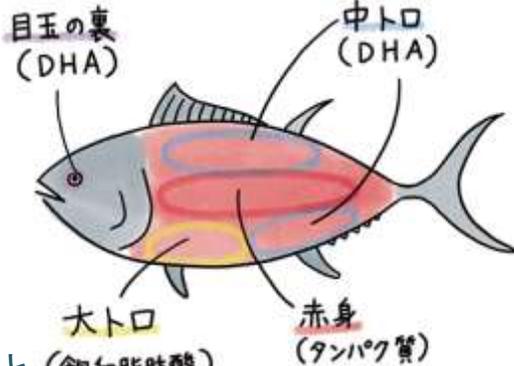
おやまだ給食だより

2020年10月号

魚を食べる

DHA・EPAの働き

- ・血液サラサラ
- ・動脈硬化予防
- ・認知症予防
- ・コレステロール低下
- ・抗アレルギー

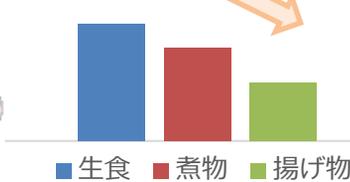


大トロの半分は
牛や豚と同じ
飽和脂肪酸



大トロは脂質が30%
そのうち
DHA・EPAは6~7%
一日分のDHAの目安
刺身2~3切れ

魚フライなど油で揚げると (飽和脂肪酸)
EPA約50%減少



EPA・DHA
摂取目標量は
合わせて1g以上

缶詰も栄養豊富
骨ごと食べられるので
カルシウム量は生魚の倍以上

サバ缶(1缶)で
1日分のDHA

魚へん漢字クイズ

- ① 鯧 ② 鱸 ③ 鰈 ④ 鯽 ⑤ 鰻



※バランスよく食べることが大切です。
食べ過ぎに注意しましょう。

答え
①きす ②すずき ③かれい ④ぶり ⑤はち

9月の行事食のご紹介



御一日献立



敬老の日



秋分の日

10月の行事食は？

1日：御一日献立 十五夜

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。