

おやまだ給食だより

2022年10月号

食物繊維、とれていますか？

食物繊維には水溶性と不溶性があり、それぞれで効果が違います。

水溶性食物繊維

- ★急激な血糖上昇を抑える
- ★コレステロール値を下げる
- ★消化吸収をゆっくりにする

【多く含んでいる食品】

こんにゃく、海藻類、りんご
キウイ、バナナなど



不要なものをくっつける

不溶性食物繊維

- ★肥満の予防効果がある
- ★腸で便の量を増やして排便を促す

【多く含んでいる食品】

玄米、そば、きのこ類、オクラ
芋類、ブロッコリーなど



不要なものを排泄させる

食物繊維の1日の摂取目安量は20～25gです。

これを食事だけで補うことは難しいため、食物繊維の粉末を上手に活用しましょう。



サンファイバー (タイヨーラボ)

グアー豆から作られた
水溶性食物繊維を使用
しています。



イージーファイバー(小林製薬) 賢者の食卓(大塚製薬)



とうもろこし由来の水溶性
食物繊維(難消化デキスト
リン)を使用しています。

当院では、サンファイバーを朝食の味噌汁に入れて提供しています。

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

10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。