

おやまだ給食だより

2023年8月号

8(バ)と7(ナナ)の語呂合わせから8月7日はバナナの日

バナナの歴史

紀元前5千年～1万年頃に偶然できた種のないバナナの苗を栽培したのが、バナナの始まりとされています。日本にバナナが初めてやってきたのは、明治36年と言われています。当時は台湾からバナナが輸入されていました。今はフィリピンから約8割輸入しています。

バナナの食べごろ

バナナは皮が青いまま日本に輸入され、お店に並ぶ頃にはだんだん黄色に熟していきます。黄色になればなるほど甘味が増していき、茶色い斑点(シュガースポット)が表面に出てきたら熟しきった証。

お好みの甘さのタイミングで美味しく食べましょう！

バナナは栄養がたっぷり！！

ご飯より低カロリー！

バナナ1本(約100g)で96kcal



ご飯茶わん
1/2杯



食パン6枚切り
1/2枚

食物繊維が豊富！

バナナ1本に約1g含まれています。食物繊維には、腸内環境を改善して便秘の予防や改善の効果や食後の血糖値上昇を抑えたり、コレステロールを低下させる働きがあります。



ビタミンB群が豊富！

ビタミンB群はエネルギー代謝を助ける働きがあります。特にバナナには貧血対策に必要な葉酸を豊富に含んでいます。



カリウムが豊富！

カリウムにはナトリウムを排出する作用があり、**高血圧の予防に効果**があります。水に溶けだす性質があるため、生で食べれるバナナは効率よく摂ることができます。

ポリフェノール

ポリフェノールには、老化や生活習慣病の予防効果がある抗酸化作用があります。熟したバナナであるほどポリフェノールを多く含んでいます。



トリプトファン

トリプトファンは、精神を落ち着かせたり、睡眠を促す働きがあります。バナナは果物の中でも多く含んでいます。



7月の行事食のご紹介

御一日献立

七夕

海の日

土用の丑



8月の行事食

1日：御一日献立

10日：山の日

15日：終戦記念日



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。

発行：小山田記念温泉病院 栄養部食育担当;関・杉本

