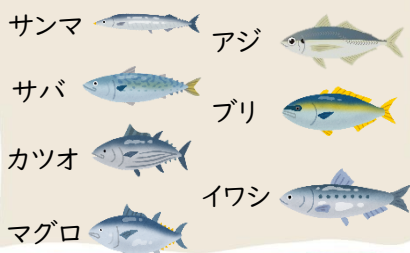


おやまだ給食だより

3月7日は語呂合わせで さ(3) かな(7)の目で健康にいいとされている青魚について紹介します。

主な青魚の種類



青魚の特徴

背中が青い、休みなく泳ぎ続けることです。身に大量の血液を取り込んでいるので身が赤いなど特徴があります。

青魚に含まれる代表的な栄養素

DHA・EPAという油を豊富に含んでいます。DHA・EPAは人の体にはとても重要ですが体内で作られない為、必須脂肪酸と呼ばれています。

DHA・EPAの働き

- 1. 中性脂肪の増加を抑える。**
中性脂肪の増加抑制や悪玉コレステロールを減少させ善玉コレステロールを増加させます。
- 2. サラサラな血液に**
血液を固まりにくくし血行を促進する作用があります
- 3. 血圧を下げる**
血管を広げる作用により血圧の上昇を抑えます
- 4. 脳を活性化**
DHAは脳内で情報伝達をするために必要です。記憶力や集中力を高めると言われています。

DHA・EPAを効率よく摂取できる調理法

① 生で食べる

酸化しやすく加熱すると脂分が流れ、栄養成分も流れ出てしまいます。効率よく摂取する為に生で食べるのがベストです。



② ホイル焼きや煮魚、照り焼きにする

グリルを使用し焼き魚にすると脂が流れてしまいます。その脂に栄養素が含まれているので汁ごと食べれる調理法がおすすめです。

③ 缶詰を利用する

簡単に済ませたい時はひと手間加えて缶詰を使うのもおすすめです。その時は汁に栄養が溶けているので汁ごと使って下さい。

DHA・EPA多い魚ランキング

- | | | | |
|----|-----|----|-------|
| 1位 | サバ | 4位 | クロマグロ |
| 2位 | マグロ | 5位 | イワシ |
| 3位 | サンマ | | |



体に必要な栄養素を入れる為に積極的に青魚を食べよう！！

2月の行事食の紹介

御一日献立



建国記念日



天皇誕生日



3月の行事食は？

1日 御一日
3日 ひな祭り



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。