



おやまだ給食だより



【 ネバネバ食材で健康パワーアップ 】

2026年7月号



【 作用 】

- ・整腸作用
- ・胃の粘膜保護や炎症を予防
- ・血糖値の上昇を抑える
- ・コレステロール値の上昇を抑える
- ・ナトリウム排泄作用があり、高血圧を予防



オクラ

コレステロール値や血糖値の上昇を抑え
胃の粘膜を保護し整腸作用などの働きがある
他にも抗酸化作用のあるβ-カロテンや
カリウム、カルシウムなどが含まれる



モロヘイヤ

「王様の野菜」と呼ばれ緑黄色野菜の中でも
β-カロテンの含有量はトップクラス
胃を保護する栄養素が含まれ、血糖値の
上昇抑制や高血圧予防に



なめこ

腸の調子を整え、免疫機能を高める



長芋、山芋

ネバネバ成分のマンナンが胃の粘膜を保護し
消化・吸収を助けてくれる



納豆

ナットウキナーゼという血栓溶解酵素が
含まれており、ビタミンB2、E、K
たんぱく質、食物繊維が豊富



めかぶ、もずく

免疫細胞を活性化させる働きが期待される
カルシウム、ヨウ素、食物繊維が含まれる

ネバネバサラダの冷やしうどん

〈材料〉 2人分

- ・冷凍うどん…2袋
- ・オクラ…3本
- ・納豆…1パック
- ・めかぶ…1パック
- ・長いも…1/3本
- ・めんつゆ …80cc
(2倍濃縮)
- ・水 …160cc

簡単で美味しい！
暑い日におすすめ



〈作り方〉

- ①冷凍うどんは茹で、水洗いして器に盛る
- ②オクラは茹でてから5mm幅に輪切りする
- ③納豆とめかぶは付属のタレで混ぜておく
- ④長いもは皮をむき、すりおろす
- ⑤めんつゆと水を合わせておく
- ⑥うどんの上に②、③、④を乗せ
めんつゆをかけたら完成

ネバネバ食材はのど越しが良く、食欲がない時
にもいかがですか

6月の行事食のご紹介

御一日献立



通所お楽しみ食



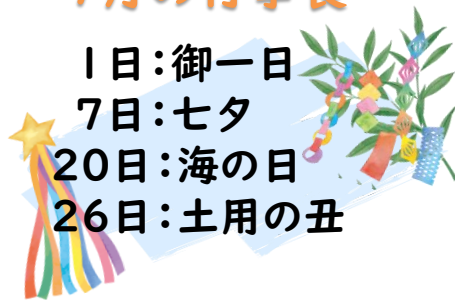
7月の行事食

1日：御一日

7日：七夕

20日：海の日

26日：土用の丑



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。

