



# 栄養だより vol.23



2023年10月  
栄養部

## イベントメニュー(7月後半~9月)

7月30日 土用の丑の日

- 【献立】
- ・ちらし寿司
  - ・信田煮
  - ・辛し和え
  - ・清汁
  - ・フルーツ



9月18日 敬老の日

- 【献立】
- ・ご飯
  - ・赤魚の菊花あん
  - ・冬瓜のくず煮
  - ・胡麻酢和え
  - ・清汁
  - ・フルーツ



### <患者の声(一部抜粋)>

- ・思っていたものよりはるかにおいしい食事でした。
- ・和風ハンバーグが美味しかったです。
- ・食事が冷めていることが多いのは改善してほしいです。
- ・1~2週間の入院中、ご飯ばかりでしたのでパンの日も作ってほしかったです。

※ 食事の種類によりますが、治療上問題がなければ、下記の対応が可能です。  
ご希望がありましたら医師、病棟スタッフまでお声掛けください。  
・朝食時の主食をパンへ変更    ・牛乳をヨーグルトへ変更

## 秋の味覚で免疫力をアップさせましょう!

食欲の秋がやってきました。旬の食材には、栄養がたっぷり含まれます。ぜひ、食事に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### さんま



DHAが多く含まれます。

DHAは血中の悪玉コレステロール(LDL)や中性脂肪を減らす働きがあります。

### えのき



ビタミンB1が多く含まれます。

ビタミンB1は糖質の代謝に関係しています。水溶性なので汁ごと食べるのが効果的です。

### ごぼう



食物繊維を豊富に含んでいます。

食物繊維には整腸作用や、糖質の吸収を緩やかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。

### さつまいも

カリウム、食物繊維が多く含まれます。

カリウムは余分なナトリウムを体の外に出す働きがあります。



### 柿

果物の中でもビタミンCが比較的多く含まれます。

ビタミンCは抗酸化作用があり老化や生活習慣病予防に効果的です。



栄養相談をご希望の方は医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください