



# 栄養だより vol.11



2021年10月  
栄養部

## イベントメニュー(2021年7月後半～9月前半)

7月28日 土用の丑の日

【献立】

- ・ちらしずし
- ・肉焼売
- ・冬瓜の煮物
- ・胡麻和え
- ・清汁
- ・フルーツ(メロン)



9月20日 敬老の日

【献立】

- ・赤魚の菊花あん
- ・冬瓜のくず煮
- ・サラダ
- ・清汁
- ・フルーツ(梨)



＜患者の声(一部抜粋)＞

- ・食事が大変おいしかった。易消化にする為の手間には感謝します。
- ・付属品が箸だけだったので、切りづらかった。

対策：食事内容だけでなく、食具の調整も個別にご対応致します。

お気づきの点がございましたら病棟スタッフまでお声掛けください。



## 旬の食材で効果的に栄養素を摂りましょう！

食欲の秋です！今回は、秋が旬の食材に多く含まれる栄養素の中で最近耳にすることの多いDPA（ドコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）についてご紹介いたします。

### ■DPA（ドコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）とは？

DPA・DHAは、私たちの身体の脳神経系や網膜、精巣、心臓などに多く存在し循環器疾患や認知機能の低下の予防効果が期待されると言われていますがまだはっきりとは分かっていない部分が多いことが事実です。



### ■どんな食材に多く含まれるの？

主に魚油から生成され、サンマ・イワシ・サバなどの青身魚に多く含まれます。

1日の必要量は正確にはわかりませんが、身体の中でつくることができない栄養素であり、加齢とともに不足しやすくなるとも言われています。

食事からバランスよく摂りたいものですね。

### ■効果的に摂るためのポイント

- ・刺身など、生のままで食べられる食品は生で食べましょう！
- ・脂がのった旬の時期に獲れた魚がおすすめです！
- ・煮込んだものや缶詰などは、汁の中に魚から流れた脂が含まれます。汁も一緒に摂るとよいでしょう。



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