

栄養科だより 11月号

食物繊維のここがすごい！



- ①排便を促す効果
- ②血糖値の上昇をゆるやかにする
- ③コレステロールの吸収を抑制する



成人の1日の目標量
(18~64歳)
男性:21g以上
女性:18g以上

◇こんな食品をとろう◇

水溶性食物繊維



ぼつぼつ
ざらざら
とした食感

不溶性食物繊維



ぬるぬる
ねばねば
さらさら
とした食感

食物繊維が不足すると便秘の原因に！

食物繊維の摂取は生活習慣病の予防にも繋がるので積極的に取り入れましょう。

10月のイベントメニュー

寒くなり、温かい
麺メニューが人気！

台湾の台南市のご当地メニューを提供しました！



台南担仔麵



鷄南蛮そば

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで♪

令和5年11月1日発行
星ヶ丘病院 栄養科