

# 栄養科だより 7月号

最近“お魚”食べていますか？

## お魚に含まれる EPA・DHA のここがすごい！

季節も夏に近づいてきました。海に遊びに行ったりする方も多いのではないのでしょうか？

海にといえば…魚！と、いうことで、皆さんは魚を食べているのでしょうか？

魚の脂には **n-3 系脂肪酸** の EPA・DHA という私たち人間にとって重要な栄養素が含まれているんですよ！

**n-3 系脂肪酸は身体に良い効果がたくさん！！**

血中の中性脂肪を  
下げてくれる

血液をサラサラに  
してくれる

血管を保護してくれる

不整脈を防止して  
くれる

神経の細胞を保護  
してくれる

神経の細胞を保護  
してくれる

炎症を抑えてくれる

血圧を下げてくれる



これらの効果が**心筋梗塞、脳梗塞、認知症**の予防につながります

n-3 系脂肪酸は1日に**男性 2.0g、女性 1.6g** 摂取すると良いとされています。

普段食べているお魚に含まれている n-3 系脂肪酸の含まれている量は・・・



マグロトロ3切  
0.9g



ぶりの刺身3切  
0.8g



さば100g  
3.0g



イワシ1匹  
1.3g



サケ100g  
1.3g



アジ1匹  
0.6g



うなぎ160g  
3.3g



上手に組み合わせて摂取してみましょう！！



## 7月 JOYEAT<sup>+</sup>プロジェクト

JOYEAT<sup>+</sup>プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



6/11 (火) 昼食  
「**タッカルビ**」  
タッカルビは韓国料理のひとつで、調味料に辛味を加えることで食欲増進や減塩にもつながります。完食している患者さんが多くいました！



6/22 (土) 昼食  
「**なすのきゅうりソースがけ**」  
このソースはお豆腐やお肉にも合う万能ソースです！患者さんは普段と違うなすの食べ方に驚きつつも喜んでくれました。