

食物繊維を摂りましょう！

秋野菜やきのこがおいしい季節ですね。今回注目する栄養素は食物繊維です！

食物繊維はエネルギー源になりにくく、数多くの生活習慣病の発症予防に効果があるといわれています🍁

食物繊維の摂取目標量



成人男性 **21g** 以上



成人女性 **18g** 以上

水溶性食物繊維

- 小腸でコレステロールや糖質の吸収を抑える
- 排便の促進(排便の回数・便量の増加)



不溶性食物繊維

- 排便の促進
(排便の回数・便量の増加、大腸の運動を活発化)



食物繊維を摂る方法

- 野菜類は加熱してかさを減らす！
- みそ汁や炒め物などにキノコ類・海藻類・野菜類を多く使用してお腹一杯に！
食事の満足感がUP！
- いつもの白米に雑穀を加えて食物繊維摂取量UP！

※野菜ジュースだけでは食物繊維量が不十分です。
果物類・イモ類には糖質も多く含まれるため過剰摂取に注意！



JOYEAT+プロジェクト

JOYEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです

レストランコラボメニュー！

9/25(金)「カレイの和風玉葱ソースがけ」

今回はじっくり炒めた玉葱とソテーにしたきのこを合わせたソースが主役です☆

秋が旬のきのこは、ビタミンB1やB2、Dが豊富に含まれています。食物繊維もたっぷりふくまれているので、色々な食品と組み合わせせて食べてみましょう！



お弁当企画♪

10/7(水)「秋の味覚弁当」

星総合病院では2回目の、お弁当での提供です。きのこやさつま芋、初物の柿も入り患者さんからは『お店のお弁当みたい！』と大変喜ばれました！

おしながき
きのこおこわ
鮭のしょうゆ焼
焼きつくね 蓮根添え
さつま芋のしモン煮
二色お浸し
柿

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで