

栄養科だより 9月号

9月といえば、食欲の秋です!

今回は、9月にまつわる食べ物について紹介していきます♪

9/1(水) キウイの日

キウイの栄養で特に注目したいのは、100gあたり約70mgも含まれているビタミンC。そして、水溶性食物繊維のペクチンも豊富。疲労回復や日焼けで荒れた肌、便秘にも役立ちます。この時期は、夏の暑さで疲れた体と肌を癒すにはキウイがもってこい!!です。

※キウイ大 1個:約120g



9/3(金) クエン酸の日

クエン酸は、梅干しやお酢、レモンやいちごなどに含まれる”すっぱい”成分で、体の疲れをとってくれる働きがあります。

スポーツの秋とも呼ばれるこの時期に、めいっぱい体を動かした時は、レモン水を飲んだり梅干し入りのおにぎりなどを食べて体を元気に保ちましょう!



9/6(月) 黒ゴマの日

世界で栽培されているゴマは3000種類以上もあります。ゴマは動脈硬化を防ぐオレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンB群やEなど抗酸化物質も豊富です。外皮は生のままでは固く消化吸収されにくいですが、煎るとふくらんでつぶれやすくなり、栄養の吸収も高まります。料理にプラスする時は煎ってから♪



9/15(水) ひじきの日

健康と長寿を願って、旧敬老の日に「ひじきの日」が制定されました。

ひじきは海藻の仲間で、食物繊維やカルシウム、ミネラルが豊富な食材です。貧血を予防する鉄分も入っています。煮物に入れたり、混ぜご飯の具にしたりして、積極的に食べたい食材の一つです!



三春病院栄養科ニュース

8/30(月) 昼食はパンメニュー☆彡

昼食時に病院で発酵し焼き上げたバターロールを提供しました♪

献立もハンバーグステーキやパンプキンスープなどパンに合う内容に😊

患者さんには、いちご・ブルーベリー・あんこの3種類からジャムを選んで頂きました!

皆さん、笑顔で喜んで召し上がってくれていました。

次回のパンメニューは、10月ですのでお楽しみに♪

