令和７年　１０月１日発行
第３８６号　栄養科

１０月

栄養科だより

朝夕の暑さもようやく和らいできました。
夏の疲れが出やすい時期でもあります。体調の変化に注意して過ごしましょう。
「医食同源」という言葉を、皆様も一度は耳にしたことがあると思います。
食事は健康の源であり、病気の予防にも大切な役割を担います。
栄養科や調理スタッフが日頃大切にしている、
病院の普段の食事が皆様の健康に役立つように、との思いを
ランチョンマットに記し、９月９日の重陽の節句に合わせて
患者様へお届けしました。今後も定期的に発行していきますので、
食事を召し上がる際にはぜひご注目くださいね！

【北福島医療センター　栄養科だより号外　～　医食同源　献立に込める思い

日々の食事が、皆様の体を作ります。本日の献立のポイントをご紹介します。

青魚塩こうじ漬け
（南瓜と花形人参添え）
青魚の脂には血栓予防、LDLコレステロール低下、高血圧予防の効果があると言われています。
人参・南瓜のオレンジ色の色素は豊富なβカロテンによるもので、肌や粘膜、目の角膜、胃腸や肺、気管などの各種臓器の上皮細胞を健やかに保ち、免疫力を高めます。抗酸化作用も抜群です。

麦ごはん＆とろろ
（青のりトッピング）
押し麦入りでいつもの白いご飯よりも食物繊維が5%Up。押し麦には体に籠った熱を冷まし代謝を高めむくみやだるさを取る効果もあり、滋養強壮に効く山芋と共に夏こそ食べていただきたい食材です。
ミネラル豊富な海藻は、消化に時間がかかるため一度に大量に食べず、少量ずつ毎食食べるのがおすすめです。

どうぞ残さずお召し上がりください。

オレンジ
酸味の正体は抗酸化作用抜群のビタミンCです。またオレンジ色の色素はβクリプトキサンチンという栄養素で美肌や生活習慣病を予防します。「酸っぱい」なんて残さずにどうぞ召し上がって下さい。

ほうれん草としめじの和え物
スマホやパソコンから出るブルーライトから目を守る網膜に存在するルテインという栄養素は、ほうれん草などの青菜に多く含まれています。皆様の目が健康でありますようにと願いを込めて、毎日毎食青菜を茹でています。

Stay Healthy!

汝の食事を薬とせよ。
Byヒポクラテス

注意：食事内容は病態別、食種別で異なりますのでご了承ください

出典：きちんとわかる栄養学　毎日使える薬膳＆漢方の食材辞典

９月の行事食紹介

９月１５日 敬老の日

今年は、彩り鮮やかなカニちらしで敬老の日をお祝いさせていただきました。
さつま芋羊羹に秋の訪れを感じますね。

９月２３日 秋分の日

ふっくらと焼けた赤魚の照り焼きと
秋茄子のおろし和え、そして
優しい甘さのこしあんお萩はとても好評でした。