

11月 栄養科だより

令和7年 11月1日
第387号 栄養科

10月の行事食紹介

10月6日の中秋の名月にお月見御膳を提供しました。この日の伊達市はあいにくの曇り空で満月を見ることはできませんでしたが、月見うどんの温泉卵🍳と小豆たっぷりのお月見饅頭🍡で満月を感じていただけたらと思います。



今年は、初秋にさんま豊漁と連日ニュースで取り上げられており、患者様からも「さんま食べたいな〜」との声が多く聞かれました。10月21日はさんまやきのこ、さつまいも、柿などの秋の食材を使って「秋の味覚御膳」をお届けしました。皆様に知っていただきたい食材の栄養や効能をランチョンマットにまとめました。ぜひ、日々の献立作りの参考にしていただけると嬉しいです。

～実際に皆様にお配りしたランチョンマットです～

秋の味覚ご膳

食欲の秋の到来♪ 本日の献立のポイントをご紹介します

しいたけ・・・しいたけに含まれる**エリタデニン**には血圧を下げ、血中コレステロールの上昇を抑制してくれる働きがあります。



炊き込みご飯

人参・・・人参に含まれる**βカロテン**は体内で**ビタミンA**に変換されます。**ビタミンA**は、抗酸化作用や免疫力アップ、シミや肌荒れを抑えてくれる作用があります。油と一緒に調理することで吸収しやすくなる為、食べる際は調理方法も工夫してみましょう。



さんまの塩焼き

さんま・・・秋の魚として知られているさんまですが、良質な油（**EPA・DHA**）を豊富に含んでいます。**EPA・DHA**は、悪玉コレステロール（**LDLコレステロール**）や中性脂肪を低下させる働きがあります。**EPA・DHA**は体内で作られない油（必須脂肪酸）の為、食事でするようにしましょう。



小松菜のお浸し

小松菜・・・小松菜は、**鉄分**と**カルシウム**を豊富に含む食材です。小松菜に含まれる鉄は、果物や野菜に含まれている**ビタミンC**や肉・魚・卵・大豆等に多く含まれているたんぱく質と一緒に摂取すると、吸収しやすくなります。



さつまいも甘煮

さつまいも・・・さつまいもは**食物繊維**が豊富です。食物繊維には整腸作用や余分なコレステロール・ナトリウムを体外に排泄する作用があります。便秘改善や生活習慣病予防にピッタリな一品です。



柿

柿・さつまいも・・・柿やさつまいもに含まれる**ビタミンC**は免疫機能アップや抗酸化作用（体の酸化予防）、鉄分の吸収率アップが期待できます。**ビタミンC**は数時間後には尿中に排泄されてしまう為、食事でごまめに摂取するよう心がけましょう。