

# 栄養科だより

11月の献立から  
ピックアップ

現代人の健康を守る強い味方！

## 十五穀米（雑穀米）

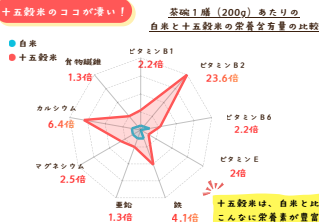
当院の栄養士もおすすめている、十五穀米（雑穀米）についてご紹介します！



● 提供した十五穀米の内容

- ・もち米 ・あわ ・黒米
- ・きび ・小豆 ・大麦
- ・そば ・はと麦
- ・黒ごま ・白ごま
- ・黒豆 ・発酵玄米
- ・とうもろこし
- ・アマランサス
- ・ホワイトソルガム

十五穀米のココがすごい！



十五穀米は、白米と比べて  
こんなに栄養素が豊富！

### 十五穀米（雑穀米）のおすすめポイント

#### ①食物繊維が豊富で、腸内環境を整える

「大麦」「はと麦」「きび」などは、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。短鎖脂肪酸（腸内細菌が食物繊維を分解して生成する代謝産物）を増やし、腸内環境を整える効果があります。

#### ②ビタミン・ミネラルが多く、代謝をサポート

「あわ」「はと麦」「アマランサス」などは、代謝を支える補酵素であるビタミンB群が多く含まれており、エネルギー代謝をサポートします。また、鉄や亜鉛・マグネシウムの含有量も多く、貧血予防や免疫機能の維持に役立ちます。

#### ③低GI食品で、血糖値の急上昇を抑える

GI値とは、食品を食べた後に血糖値がどのくらい上昇するか数値化したものです。GI値が高い食品ほど血糖値が急上昇しやすくなりますが、雑穀米は食物繊維を多く含むため、糖の吸収遅延が起こり、食後血糖値が緩やかに上がります。

十五穀米（雑穀米）を毎日のごはんプラスして、

簡単においしく栄養補給してみませんか？

### 11月の行事食紹介

11/18昼食時に芋煮御膳をお届けしました。朝晩冷え込む日が多くなり、芋煮が恋しくなる季節になりましたね(^^) 具沢山の芋煮と一緒に、大きな稲荷寿司もついて、おなかも心も満足感いっぱい♡のメニューでした!!



2025年も残り少しですが  
皆様よいお年をお迎えください