

えいよう 栄養だより



10月号

今月の果物
“柿”



今月号は5大栄養素の1つ“**ビタミン**”についてお話しします。

生命活動に不可欠な栄養素

ビタミンは、**体の機能を正常に維持するために不可欠な物質**です。

13種類あり、いずれも必要量はごくわずかですが、食べ物から摂取しないとそれぞれのビタミンに特有の**欠乏症状**を引き起こします。

「生命」を意味するラテン語
「VITA」が語源です



水溶性と脂溶性があります

水溶性ビタミン									脂溶性ビタミン			
ビタミンB群									A	D	E	K
B1	B2	ナイアシン	B6	葉酸	B12	ビオチン	パントテン酸	C				
<p>★水に溶けやすく、油脂には溶けにくい性質をもちます。</p> <p>●摂りすぎても体内に蓄積されずに排泄されてしまうので、毎食食べ物から一定量をとる必要があります。</p> 									<p>★水に溶けにくくアルコールや油脂に溶ける性質をもつ。</p> <p>●摂り過ぎると体内に蓄積され過剰症をひきおこすものがあり、サプリメントなどの大量摂取には注意が必要です。</p>			

ビタミン様物質

サプリメントはあくまで
食事で足りないところを**補うもの**。
決して食事の代わりになりません！

◎ビタミンと**似た重要な働き**をしますが、体内合成量で足りて**欠乏症がない**ことから、ビタミンとは**区別**されています。

ユビキノン (コエンザイムQ、ビタミンQ)、**コリン**、**ビタミンP**、**イノシトール**、**リポ酸**、**ビタミンU**、**パラアミノ安息香酸 (ビタミンBx)**、**オロチン酸 (ビタミンB13)**、**カルニチン (ビタミンB14)**

参考図書 「栄養の基本がわかる図解事典」

栄養ニュース

<9月の行事食>

*ふるさと八尾の日 (8日)

郷土料理として切干大根と野菜の煮物をお出ししました。

*敬老の日 (20日)

敬老の日の祝い料理をお出ししました。



赤飯
鯛の塩焼き
なすのポン酢和え
茶碗蒸し
梨

*十五夜 (22日)

栗ご飯、月見の煮物をお出ししました。



栗ご飯
治部煮
おろし和え
すまし汁
巨峰

<10月の行事食>

*ふるさと八尾の日 (10日)

郷土料理として『かしのすき焼き』をご提供させていただく予定です。



*秋献立 (20日)

秋の献立として、『きのこのバラ寿司』をご提供させていただく予定です。



管理栄養士による
食事相談を
おこなっています



★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて

“どんな食事をとったらよいのか”
など、できるだけわかりやすく
お話しするように心がけています。

…火～金曜日 9:00～15:00

★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を
行っています。

…第1・3金曜日

…第2・4・5木曜日

13:30～15:00

※栄養指導は**予約制**となっています。
ご希望の方は、**担当医**にご相談下さい。



(ふるさと八尾の日とは、“郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日”です。)