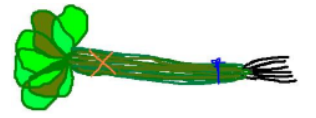


えいよう 栄養だより



3月号

☆ 今月の野菜 ☆
～若ごぼう～

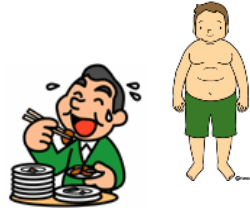


今月は、「噛んで食べる」大切さのお話をします。
最近はやわらかい食品・料理が増え、昔に比べ噛む回数が減ってきています。
意識してしっかり噛んで食事をするよう、気をつけてみませんか？

◆よく噛んで食べる効果◆

肥満の予防

早食いは満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながります。よく噛んで食べると満腹感を得やすくなり、過食を抑えることができます。



胃や腸の働きを助ける

よく噛むと消化酵素が出やすくなるとともに、食べたものの消化・吸収能力がアップし、胃や腸の負担を減らすことができます。



脳の活性化

よく噛んであごを動かすと、脳内の血流が良くなり、脳細胞が活性化します。子供の成長発達や高齢者の認知症予防などさまざまな効果があります。



口腔内の清潔

よく噛むと唾液がたくさん出るので、むし歯や歯周病などを防げます。歯の健康は、全身の健康へとつながります。



そのほかにもさまざまな効果があるといわれています。

参照：8020 推進財団ホームページ

◆よく噛んで食べる工夫◆

①材料を大きめに切る

大きめに切ることで、飲み込むまでの噛む回数が自然に増えます。



②食物繊維が多く含まれる食品を取り入れる

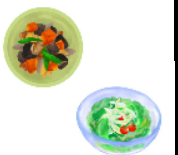
食物繊維が多い食品

- 野菜（ごぼう、たけのこ、れんこんなど）
- きのこ類
- こんにやく
- 大豆・豆類
- 海藻類 など



③硬めにゆでたり、生のまま食べる

少し歯ごたえがある硬さでは、おのずと噛んで食べることになります。また、野菜はサラダなど生でそのまま食べるほうが、噛む回数が増えます。



栄養ニュース

<2月の行事食>

*ふるさと八尾の日（3日）

八尾の伝統料理「かぶらの味噌汁」や節分にちなんだ「太巻き寿司」「いわしの塩焼き」をお出ししました。



太巻き寿司
いわしの塩焼き
かぶらの味噌汁
福豆・みかん

<3月の行事食>

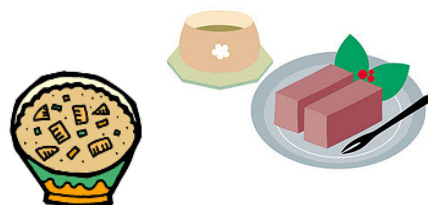
*ふるさと八尾の日（3日）

「ちらし寿司」や「三色花ゼリー」などをご用意させていただく予定です。



*ふるさと八尾の日（21日）

若ごぼうを使った「炊き込みごはん」や「煮物」、「水ようかん」などをご用意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
できるだけわかりやすく
お話しさせていただきます。
…火～金曜日 9：00～15：00

★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様を対象に
集団指導を行っています。
…第1・3金曜日
13：30～15：00
…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。

*バレンタイン（14日）

ハート型の「チョコプリン」や「鶏肉のチーズソース」をお出ししました。



ごはん
鶏肉のチーズソース
コールスローサラダ
トマトスープ
チョコプリン

（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。）

