

# えいよう 栄養だより



## 7月号



今月は、テレビや雑誌などさまざまなところでよく目にする・耳にする「ポリフェノール」について紹介します。

ポリフェノールってなに？	ポリフェノールの効果
<p>ポリフェノールとは“総称”で、非常に数多くの種類があります。 また、ポリフェノールはどの植物にも含まれています。しかしそれぞれ含まれる量は異なり、渋味や苦味が強いもの、色が濃いもの、なかでも表皮や種子に多く含まれています。</p>	<p>①疾病予防の効果 （脳梗塞、動脈硬化、がんなど） ②抗酸化作用（細胞の老化を防ぐ） ③殺菌効果 ④ホルモン促進作用 などが挙げられます。</p>
ポリフェノールの種類	ポリフェノールの種類
<p>・熱に強いが、水に溶けやすい。 ・効果時間が短い。</p> <p><b>上手に摂取するには、</b> バランスの良い食生活が第一です。 ポリフェノールが多い食品だけを食べることは、食事全体のバランスに偏りが生じるため避けましょう。 また、たくさん食べたり飲んだりすればするほど効果があがるものでもありません。</p>	<p>＜種類とそれに多く含まれる代表的な食品＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★カテキン (緑茶 など)</li> <li>★アントシアニン (ぶどう、ブルーベリー、なす、黒豆 など)</li> <li>★イソフラボン (大豆・大豆製品 など)</li> <li>★フラノボール (たまねぎ、緑茶 など)</li> <li>★フラバノン (みかん、レモン など)</li> <li>★リグナン (ごま など)</li> <li>★クルクミン (うこん、しょうが など)</li> <li>★タンニン (紅茶、烏龍茶、柿 など)</li> <li>★ルチン (そば など)</li> </ul>

## 栄養ニュース

### ＜6月の行事食＞

#### \*ふるさと八尾の日（8日）

「茶粥」や「鯛の西京焼き」「水ようかん」をお出ししました。



- 茶粥
- 鯛の西京焼き
- 揚げ出し豆腐
- ちやしの和え物
- 水ようかん・牛乳

#### \*夏献立（22日）

「白身魚のラタトゥユ」や「ティラミス」をお出ししました。



- ごはん
- 白身魚のラタトゥユ
- コーンスープ
- サラダ
- ティラミス

### ＜7月の行事食＞

#### \*七夕（7日）

そうめんをご用意させて頂く予定です。



#### \*ふるさと八尾の日（13日）

「八尾特産の枝豆」「きゅうりのざくざく」をご用意させて頂く予定です。

#### \*土用の丑（21日）

うなぎを使用した料理をご用意させて頂く予定です。



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。）