

栄養だより 平成30年12月号



一健康長寿のための食生活一

- ま 豆** 大豆のイソフラボンをとることで、脳卒中になりやすく、がんを防ぎ、骨密度も上がり、動脈硬化や骨粗鬆症を予防します。
- ご ごま** 抗酸化作用を発揮し、肝機能を改善、コレステロールの上昇を抑え、血圧低下効果があり、カルシウムや食物繊維も豊富です。
- は(わ) わかめ(海藻)** 血圧低下効果や、血液をサラサラにする効果があります。
- や 野菜** カリウムが豊富でナトリウムの排出に役立ち、抗酸化作用があり、がん予防に効果、食物繊維が豊富で、便秘予防や、咀嚼回数も増え、早食いの防止になります。
具たくさんの汁物や、蒸した野菜でとると、栄養の流失を防ぎ、量が摂れます。
- さ 魚** 魚の脂には血液をサラサラに保つDHAを多く含み、魚に含まれるタウリンは高血圧、脳卒中、心疾患などの予防、肝臓障害の改善などに効果があります。
- しい 椎茸(きのこ)** ビタミンDが豊富で、筋肉増強、カルシウムの吸収を助けます。肥満予防、がん予防、骨粗鬆症予防効果があります。食物繊維が豊富でコレステロールを下げる、動脈硬化・高血圧予防、大腸がんや便秘を予防します。

米食が主食でコレステロールが低く、大豆のイソフラボンや魚や野菜の栄養のおかげで心筋梗塞が少なく、平均寿命が世界一となった日本ですが、今なお食塩が多く、乳製品が少ないために、脳卒中、骨粗鬆症が多いです。大豆や魚、野菜の多い和食を適塩でとり、乳製品をプラスすると、血管の健康が保たれ、皮膚も内臓も循環がよくなり、きれいで元気に長生きできます。

○12月の行事 冬至(12/22)○

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれます。にんじん、だいこん、レンコン、うどんなど「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついだのでした。かぼちゃも漢字で書くと南瓜と「ん」がつき、βカロチン(ビタミンA)が豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。冬至には小豆と南瓜を煮た、いとこ煮を食べる地方もあります。いとこ煮とは硬いものをおいおい(甥)入れて、めいめい(姪)炊き込んでいくことから名づけられました。

★ 12月の行事予定 ★

12月 7日(金) 旬の食材の日(南瓜)
ほうとう風うどん

12月22日(土) 冬至

12月25日(火) クリスマスメニュー

12月31日(月) 大晦日

※6日、13日、20日、27日やわらか食提供

●11月の実施献立



11月6日
ご当地グルメ
名古屋 きしめん

11月23日
握り寿司

11月27日
鍋料理(寄せ鍋)

《やわらか食提供》

スリーハートの丘厨房内にて、マルワ様により、見た目はそのまま、歯茎や舌で押しつぶせるやわらかさを追求し提供中です。今後もレパートリーを増やすように研究を重ねていきます。

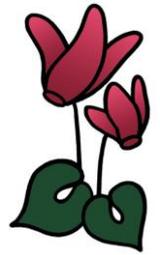
11月1日（木）やわらか食提供（照り焼きチキン）



普通食



やわらか食



11月8日（木）やわらか食提供（メバルの煮付け）



普通食



やわらか食

11月15日（木）やわらか食提供（豚の角煮）



普通食



やわらか食



11月22日（木）やわらか食提供（あじの照り焼き）



普通食



やわらか食



11月23日（金）やわらか食提供（握り寿司）



普通食



やわらか食

