

令和 5年 10月号

# 栄養科通信

第 39 号



相川記念病院 栄養科  
10月行事予定

6 (金) えびフライカレー

27 (金) 選択メニュー

A: 栗ご飯・トマトミートオムレツ

B: えび入り親子煮

C: 雑炊・えび入り親子煮



## 栗 くり

秋の味覚として有名な栗は、焼いても炊き込みご飯にしてもおいしく食べられる食材です。

栗には疲労回復効果のあるビタミンB1、  
むくみを解消するカリウム、  
便秘を解消する食物繊維、老化を予防するタンニン、  
肌の調子を整えるビタミンCなど  
栄養素が豊富に含まれているので、健康にいいです。



### 体の機能維持に必要な微量栄養素

## ビタミンB12



体の中での働きは？

### 1. ビタミンB12の働き

ビタミンB群の一種で、赤いビタミンとも呼ばれ血液を作る「造血作用」があるのが特徴です。  
また、神経を修復する作用があり、眼の疲労や肩こり、神経痛の改善も期待ができます。

### 2. 過剰と欠乏

#### ● 過剰した場合

過剰症は特に認められていません。

#### ● 欠乏した場合

血液のもとである赤血球が作られず、貧血の原因となります。これにより疲れやすく、ふらつきやめまいが生じます。

### 3. 多く含む食品

鶏レバー(生)

あさり

青魚

など…



## 食べ物の常識 これってホント？

### Q&A

大豆は畑のお肉って本当！？



みなさんは「大豆は畑のお肉」という言葉を聞いたことがありますか？

「大豆は畑のお肉」と言われるのは、良質なたんぱく質をはじめ、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素が含まれているためです。

最近では、大豆の良さを活かして、大豆ミートという食品もでてきています。お肉が食べられない方でもお肉に似た食感を味わえるという特徴があります。

普段何気なく食べている大豆にはこんなにも豊富な栄養素が含まれていたのです！

給食では豆腐や納豆、煮豆などで大豆製品を提供しているので、出てきたときはこの話を思い出してみてください。

## 日本の行事食

### お月見について



お月見とは一年の中で最も空が澄みわたる9月に美しく明るい月を眺める行事のことで、「十五夜」とも言います。

十五夜は毎年日にちが変わって、今年は9月29日(金)です。

お月見には美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見立てたお団子や収穫物である栗や里芋をお供えするという風習もあります。



今年は暑い日が長く、急に涼しくなりました。秋と言えば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋などがあります。短いですが秋を楽しみましょう。

空