

令和 5年 12月号

# 栄養科通信

第 41 号

相川記念病院 栄養科

12月行事予定

21 (木) 選択メニュー

A: 卵と野菜のサンドイッチ

B: グリルチキン

C: 雑炊・グリルチキン

22 (金) 冬至の日

・かぼちゃ入り汁粉

25 (月) クリスマスオードフル (クリスマス)

31 (日) 年越しメニュー (年越し)



## いちご



12月に旬を迎える「いちご」はあまおう、とちおとめなど、数多くの品種があります。いちごはそのまま食べても美味しいですが、ケーキなどに使われているのをよく見かけると思います。

いちごには、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンC、貧血を予防する葉酸、むくみを予防するカリウムが豊富に含まれています。

## 第2回 お食事のお話し

### 特別食について

・特別食とは

病態に応じた制限のある食事のことで、カロリー制限があったり、控えなければいけない栄養素があります。

！ポイント！

・糖尿病食

果物やお菓子、飲酒を制限する

・減塩食

食塩を制限する

・脂質異常症食

コレステロールや動物性脂肪の多い食品を制限する

・腎臓病食

たんぱく質やカリウムを制限する

病気を悪化させないように、食事に気を付け、運動を心がけましょう。



## 食べ物の常識 これってホント？

### Q & A

生姜は身体を温めるって本当！？



生姜の入った飲み物や料理を食べた後、身体が温かくなるのを感じたことはありませんか？

生姜には、ジンゲロン、ジンゲロール、ショウガオールなどの辛み成分が含まれています。生の生姜に多いジンゲロールという成分を加熱するとほとんどがショウガオールに変わります。このショウガオールは、身体を温め、身体のエネルギー消費量を高めてくれます。なので、生姜は加熱すると温め効果が増します。

しかし、生姜だけを摂り続けると、発汗作用により皮膚が冷やされたり、手足などの末端部分の体温が下がってしまうことがあるので注意が必要です。



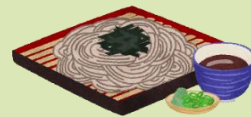
サバの味噌煮



生姜焼き

## 大晦日 行事食

### 年越しそば



12月31日は、大晦日の行事食です。大晦日と言えば、年越しそばですね。

年越しそばの由来は、そばは細く長く伸びるので、寿命を伸ばし、家運を伸ばすという願いを込めた説、そばは切れやすいので、一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新年を迎えるという説、など様々な説があります。

年越しそばを食べて、よいお年をお迎えください。

1年間「栄養科通信」を読んで頂きありがとうございました。2024年も皆様にとって良い年になりますように。

空・平田