令和 7年 6月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科　第 59 号

6月行事予定

5(木) お祭りの日
　桜散らし寿司

26(木) 選択メニューの日
　A：サラダそば
　B：茶碗蒸し
　C：雑炊・挽肉入り茶碗蒸し

梅（うめ）

　梅干しは、梅の実を塩漬けにし、天日干しして作られる保存食品です。
　梅干しには、抗酸化作用のあるビタミンE、血圧を調節するカリウム、疲労回復に効くクエン酸、などが豊富に含まれています。

食べ物の常識 これって本当

Q　オクラには色んな種類がある って本当！？

　スーパーでよく見るオクラは「角オクラ」と呼ばれるもので、他にも「丸オクラ」、「赤オクラ」、「白オクラ」、「ミニオクラ」などがあります。

オクラの特徴である、ねばねばは「ペクチン」と呼ばれるもので、コレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。

第5回　生活習慣病のお話し

生活習慣病予防対策～飲酒～

　1日に摂取する純アルコールが男性40g以上、女性20g以上になると、生活習慣病のリスクを高める飲酒量だと言われています。

1日の目安量

① ビール 中びん1本 (500ml) (アルコール度数5%)	② 日本酒 1合 (180ml) (アルコール度数15%)	③ チューハイ 1缶 (350ml) (アルコール度数7%)
④ ワイン グラス2杯 (200ml) (アルコール度数12%)	⑤ 焼酎 グラス1/2杯 (100ml) (アルコール度数25%)	⑥ ウイスキー ダブル1杯 (60ml) (アルコール度数40%)

＊個人差やその時の体調で影響が変わります

　お酒の飲み過ぎは肝臓に負担がかかる他、癌のリスクも高まるので断酒を心がけましょう。

日本の郷土料理～岩手県～

お茶もち

「お茶もち」とは、うるち米の粉で作った団子を2～3個串に刺して薄くつぶし、くるみだれ（くるみ・しょうゆ・みりん）で味付けしたものを焼いた餅菓子で、両面をあぶって焦げ目をつけて食べます。
　農作業の合間やおやつとして食べているそうです。

過ごしやすい初夏の季節がやってきました。
暑い夏に向けて、少しずつ体力をつけていきましょう。　　空