

令和 8年 4月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 69 号



4月行事予定

24(金) 選択メニューの日

A: スペシャルチキンカツ

B: エビチリソース

C: 雑炊・エビチリソース



28(火) 昭和の日

桜散らし寿司



たけのこ

たけのこは、炊き込みご飯や煮物など様々な調理方法で楽しめます。また、栄養素も多く含まれており、便秘を改善する食物繊維、むくみを解消するカリウム、必要不可欠なタンパク質などです。



野菜に含まれる
ミネラルについて



野菜に含まれるミネラルで代表的なのは！？

①カリウム

体内の水分調整や、浸透圧の調整を行う栄養素です。

ナトリウムの尿中排泄を促し、正常な血圧を保つ働きがあります。

②カルシウム

骨や歯を作り、丈夫にする栄養素です。出血時に血液を凝固したり、神経を鎮めたりする働きもあります。

③鉄分

赤血球を作るのに必要な栄養素です。赤血球には肺から取り込んだ酸素を全身に供給する働きがあります。

第14回 生活習慣病のお話し

～肥満のタイプ～

リンゴ型(内臓脂肪型)



内臓の周りに脂肪がついて、お腹を中心に上半身が太るタイプです。

男性や中高年の女性に多く、生活習慣病になりやすいと言われています。

洋ナシ型(皮下脂肪型)



全体的にぷっくりと太るタイプで若い女性に多く見られます。

生活習慣病とは関係が少なく、リンゴ型に比べると病気の心配はないと言われています。

日本の郷土料理～福岡県～

しんごろう

福岡県で多く栽培されている「えごま」は、県内では「じゅうねん」と呼ばれ、様々な郷土料理に使われています。



「じゅうねん」をすりつぶし、味噌や酒、砂糖、みりんなどを加え「じゅうねんみそ」を作りつぶしたご飯にぬって焼き上げたのが「しんごろう」です。

雪が解け段々と温かくなってきましたが、朝・夕はまだ肌寒いので、風邪には気を付けてお過ごしください。