



No.2

松園栄養だより

令和2年



松園第一病院
松園第二病院
複合ケアセンターまつどの

栄養科



秋風が気持ちのいい季節になりました♪

旬 さつまいも

「食物繊維」
が豊富

血糖値の急上昇やコレステロールを抑える働きがあり、**生活習慣病の予防・改善効果**が期待できます。また、便のかさを増やし、腸内環境を整えてくれるため**便秘予防**になります。



食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があり、理想の割合は

「水溶性1：不溶性2」です。蒸した皮付きのさつまいもは100g当たり

「水溶性1.0g：不溶性2.8g」と理想に近い良いバランスになっています♪

「ビタミンC」
が効率よくとれる

ビタミンCは熱に弱く加熱により分解されてしまいますが、いも類に含まれるビタミンCはでんぷんによって守られ、加熱後もほとんど分解されずに残ります。

ビタミンCは**免疫力を高め、風邪予防**などに効果があります♪

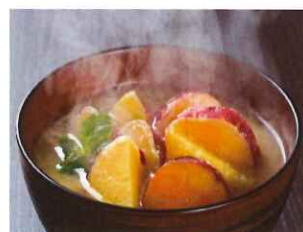
「カリウム」
が豊富

カリウムは余分なナトリウム（食塩）を体外へ排出するのを助けてくれ、**高血圧やむくみ予防**に効果があります。

カリウムが多いとよく言われるバナナには100gあたり360mgのカリウムが含まれています。対して蒸した皮付きさつまいも100gあたりのカリウム含有量は390mgなので、さつまいものほうがより多く摂取できます。

注目! さつまいもは皮ごと食べましょう♪

さつまいもの食物繊維は、皮を食べなかった場合2.2g、皮を食べた場合は2.8gと差があります（100gあたり）。また、皮には骨の材料になる「カルシウム」、抗酸化作用をもつポリフェノールの「アントシアニン」、皮と実の間には食物繊維と一緒に作用して、お腹の調子を整えてくれる特有の成分「ヤラピン」が多く含まれています。皮ごと食べられる具沢山みそ汁、さつまいもご飯にしてはいかがですか？



季節の変わり目 ~乾燥に気を付けましょう!~

秋はだんだんと気温が下がり、空気が乾燥していきます。

乾燥対策をしっかりと行い、肺・喉・肌などを乾燥から守りましょう。



★はちみつ…咳、痰、皮膚の乾燥、風邪予防に効果的です。

★牛乳…肺や胃腸を潤す効果があります。

★レンコン…肺の働きを高め、体を潤します。



胃腸の粘膜を保護し消化吸収力も高めるため、食欲不振にも効果的です。

★チーズ…水分を補って肺のはたらきを助け、のどの渇きや空咳をしずめます。



チーズれんこんせんべい

ピザ用チーズ…70g
れんこん…小1/2節 (70g)
ちりめんじゃこ…大さじ2
オリーブオイル…適量



- ①れんこんは3mm厚さの輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油少々を熱し、れんこんを入れて返しながら焼く。
- ③軽く焼き色がついたら、れんこんをおおうようにチーズを広げてのせ、チーズが溶けたらじゃこを散らして裏返す。
- ④両面にうすく焼き色がつくまで何度か返しながら焼き、食べやすい大きさに切り分けて出来上がり♪