

栄養部通信

平成29年
10月号

旭川圭泉会病院栄養部

9日(月) 体育の日
A食 栗ごはん
B食 ちらしずし
10月の
行事予定 20日(金) ことぶき3階ラーメンバイキング
31日(火) ふくろうケーキバイキング
※食種・形態によってことなります

カボチャ



緑黄色野菜の代表ともいえるカボチャには、ビタミンが豊富に含まれています。ガンの発生予防、免疫力を高めるなどの効果があります。また、食物繊維も豊富に含まれているため便秘改善に役立つ食材です。

体の機能維持に必要な微量栄養素 ビタミンB6

体の中での働きは??

1. ビタミンB6の働き

たんぱく質の分解・再合成の補酵素として重要な働きをする栄養素です。皮膚を健康に保ち、発育を促進するなどの働きがあります。また、脂質の代謝にも関わり、脂肪肝や脂漏性皮膚炎を防ぎます。

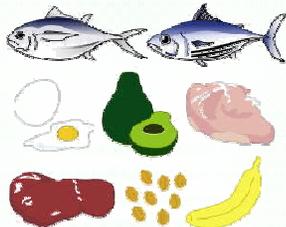
2. 過剰と欠乏

○過剰した場合
ビタミンB6は体内に蓄積されないため、過剰症の心配はありません。ですが、一度に大量に摂取すると神経障害が出ることもあるので、適度に摂取することが望ましいと言えます。
○欠乏した場合
ビタミンB6は腸内細菌で合成されるため、欠乏しにくい成分ですが、欠乏すると口内炎や貧血・神経障害などの症状があらわれます。

3. 多く含む食品

魚や肉などの動物性食品に多く含まれます。
○マグロ赤身 80g → 0.68mg
○サンマ 150g → 0.54mg
○バナナ 100g → 0.38mg

ビタミンB6を多く含む食品



摂取基準

1日の摂取基準は
○成人男性 → 1.4mg
○成人女性 → 1.2mg

日本の行事食

菌活・きのこについて

皆さんは「菌活」という言葉をご存知ですか？これは乳酸菌をはじめとした良い菌を積極的に体内に取り入れ、おなかの中から美しく、健康になるための活動です。

きのこは豊富に含まれる食物繊維が善玉菌のエサとなります。菌活の強い味方、きのこで腸内環境を改善しましょう！

○シイタケ

食用として栽培されています。肉は白色で、表面に近い部分が茶褐色という特徴があり、手に入りやすい身近なきのこです。

○マツタケ

この時期にぴったり秋の味覚として有名です。香りが強い事が有名で、香りを生かした料理に使われる事が多いです。

きのこが旬なこの時期にたくさんのきのこを食べて腸内環境を改善しましょう！



来て見ん祭

8月26日(土)に
来て見ん祭(病院のお祭り)がありました。

栄養部では体脂肪測定・栄養相談を行いました。家庭ではなかなか体脂肪の測定をしない方も多く、測定結果に驚かれていた方もいました。測定後、コンビニでの弁当や惣菜の選び方、清涼飲料水に含まれている砂糖の量などが記載されたリーフレットを用いて栄養相談を行いました。

〔肥満判定表〕

性別	標準(%)	軽度肥満(%)	肥満(%)
男 30歳未満	14-20	21-29	30以上
男 30歳以上	17-23	24-29	30以上
女 30歳未満	17-24	25-34	35以上
女 30歳以上	20-27	28-34	35以上



その他に、職員食堂を開放し一般の皆様にも食事を召しあがっていただきました。お客様にとっても好評で、美味しかったとの感想をいただきました。悪天候の中、大変多くの方にご来場いただき、ありがとうございました。

栄養部では、今後も皆様に喜んで頂けるイベントを考えていきたいと思っておりますので、楽しみにしてください。