

# 秋の味覚 さんまがおいしい季節です

DHA・EPAを多く含む魚(100gあたりの量)

マグロ(トロ)



DHA: 3.20g  
EPA: 1.40g

イワシ



DHA: 1.30g  
EPA: 1.20g

ブリ



DHA: 1.70g  
EPA: 0.94g

カツオ(秋獲り)



DHA: 0.97g  
EPA: 0.40g

サンマ



DHA: 1.70g  
EPA: 0.89g

サバ



DHA: 0.70g  
EPA: 0.50g

## 上手にEPAやDHAをとるには？

- ①鮮度の良い物を選ぶ
  - ②旬の魚を食べる
  - ③刺身がおすすめ
  - ④なるべく脂を落とさない調理方法で。  
⇒煮魚やホイル焼きなど
- ※缶詰にも多く含まれますが、塩分の摂りすぎには注意しましょう。



## DHA

「脳を活性化する」といわれているDHA。EPA同様、脂質異常症の薬としても使われています。

## EPA

「血液サラサラ」で知られるEPA。実際に、脂質異常症を治療する薬としても使われています。

秋の味覚のひとつ、さんま。脂がのったさんまはおいしいですね。さんまやサバといった青魚には、EPA(エイコサペンタエン酸)と、DHA(ドコサヘキサエン酸)という体に良い油が豊富に含まれます。

# おやまだ給食だより

2014年  
10月号

十月の  
行事食  
10日 1日  
体育の日 御一日献立

行事食：秋分の日



行事食：敬老の日



御一日献立



九月の行事食のご紹介

## 食欲の秋、そのメカニズム

もう一つ、最近分かってきたのは、日照時間。人は、日光を浴びる事で脳内で「セロトニン」という、精神安定作用のある物質をつくりますが、秋になると日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌を促す食べ物をとろうとして食欲が増す、という説もあります。これからは食欲の秋、食べ過ぎには注意しましょう。



秋になると食欲が出る理由には諸説あります。一つは夏バテからの回復。もう一つは気温が下がることで、基礎代謝が上がり、その分のエネルギーを確保するため。

(食種により異なります)

栗は、「ナッツ」の仲間ではありませんが、脂肪が少なく、糖質が多いのが特長です。栗の歴史は古く、約五千年前の、縄文時代の遺跡からも数多くの栗が出土しています。今月の御一日献立に登場します、おたのしみに。

今月の旬

栗



## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。