

時 間 栄 養 学

時間栄養学とは、「なにを、どれだけ」に加えて「いつ食べるか」を考慮した栄養学です。時間栄養学の考え方をとり入れるポイントをご紹介します。

「時間栄養学」の進歩で、食べる時刻はもちろんのこと、食べる順序や速度が健康に大きな影響を持つことがわかってきました。

ポイント

【食べる順序】

1 野菜をご飯・パン類よりも先に食べる



2 血糖値が急速に上がらない



3 インスリンの分泌が抑えられる



4 血糖が脂肪に変わりにくい

【食べる速度】

・食事は一口30回かむなど、ゆっくり食べる



おやまだ給食だより

2015年
4月号

三月の行事食のご紹介

御一日献立



行事食：ひな祭り



行事食：春分の日



鍋の日：石狩鍋



四月の 行事食

一日 御二日献立
二十九日 昭和の日



今月の旬

アスパラガス

収穫は苗を植えてから三年目に始まり、地下の株から伸び出てくる若い茎を、毎年収穫します。同じ株からの収穫は十年ぐらい続けることができます。



季節を愛でる日本人の粋な発想が生んだ食材。「桜の花の塩漬け」



桜の花の塩漬けの甘い香りはどこからくるの？

甘い香りはどこからくるのでしょうか。桜は、菊や梅と違い、花自体に香りを持つものはほとんどありません。桜の花や葉、樹皮に含まれている「クマリン」という物質によるものです。クマリンはもともと細胞の中に収まっています。刻む、かわかす、塩蔵するなどの工程によって細胞が壊されるため、加工により香りを発するようになるのです。クマリンを含む植物は、ほかにいろいろあり、人も動物も好む香りと言われています。

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。