

おやまだ給食だより

2021年8月号

ネバネバ食材

暑い日が続いて体調もすぐれない。夏バテ予防や免疫強化などさまざまな健康効果があるとされているネバネバ食材をご紹介します

野菜類…オクラ・モロヘイヤ・なめこ・山芋

◎ペクチン（食物繊維）

- ・コレステロールや血圧の低下
- ・動脈硬化、高血圧、糖尿病の予防に効果的
- ・整腸作用…便秘や下痢を予防して大腸ガンのリスクを減らす効果
- ・疲労回復効果



◎ムチン

- ・粘膜保護や免疫力を高める（胃潰瘍、風邪予防）
- ・肝臓や腎臓の機能を助ける
- ・疲労回復
- ・血糖値の上昇抑制
- ・コレステロール値の低下
- ・腸内環境を整える



納豆

◎γ-ポリグルタミン酸

- ・胃壁を守る
- ・老廃物などの排出を促す効果があります
納豆をよく混ぜるとうまみ成分がUPします



◎ナットウキナーゼ

- ・高血圧や血栓症予防効果
- ・コレステロール、中性脂肪を下げる
- ※熱に弱いので、生で食べるのがオススメです。

海藻類…もずく・めかぶ・アカモク

◎フコイダン

- ・ガンの予防効果
- ・免疫力を高める効果
- ・抗ウイルス効果
- ・抗アレルギー効果
- ・胃粘膜の保護、ピロリ菌除去効果
- ・生活習慣病を予防する効果



☆ネバネバ効果を発揮するためのポイント☆

①ゆでない

ネバネバの成分である水溶性食物繊維は水に溶けやすいので生食やゆで汁をスープにするなどの工夫をして効率よく摂取しましょう。

②発酵食品プラス

発酵食品は善玉菌が豊富なのでネバネバ食材と一緒にとれば、腸活を強力にサポートしてくれます。
例) ヨーグルト、キムチ、納豆、チーズ

③オリゴ糖プラス

オリゴ糖は善玉菌のエサとなるのでネバネバ食材と一緒にとると相乗効果が期待できます。
例) にんにく、はちみつ、たまねぎ、ごぼう、バナナ

7月の行事食のご紹介



七夕



海の日



御一日献立



土用の丑



スポーツの日

8月の行事食は？

- 1日：御一日献立
- 10日：山の日
- 15日：終戦記念日

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。