


おやまだ給食だより

食欲の秋! 食物繊維の秋!

2024年10月号

秋は美味しい食材がたくさん 

なかでもさつまいもやゴボウなど根菜類には食物繊維が多く含まれています。

食物繊維は腸内環境を整えてくれる働きがあります。また、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロール値を低下させる働きがあります。

大きく分けて「水溶性」と「不溶性」があり、それぞれの働きがあります。



水溶性食物繊維

水分を吸収して便を軟らかくする。

食後の血糖値の上昇を抑える。

不溶性食物繊維

便の水分を保持し、数倍から数十倍に

体積を増加させて腸を刺激することで便秘を促進する。

食物繊維を多く含む食品

水溶性食物繊維



不溶性食物繊維



どちらも含む



毎日の食事にひと工夫で食物繊維をアップ!

サラダや和え物にきのこやわかめをプラス



腸をすっきり!



ご飯に玄米や麦や雑穀をプラス



9月の行事食のご紹介

御一日献立



敬老の日



秋分の日



10月の行事食

1日 御一日献立

9日 スポーツの日

30日 通所お楽しみ食

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。