

# おやまだ給食だより

## 発酵食品の魅力

2025年3月号



日本では、はるか昔から発酵食品が使われています。和食に使用する醤油、みりん、味噌、酢、かつお節は全て発酵食品です。それぞれに様々な効果があり私たちの身体にとって重要な役割を果たしてくれるうえ、比較的安価で求めやすいのも発酵食品の魅力の一つです。またチーズやキムチなど海外発祥の発酵食品もあります。

- ・免疫力を高める
- ・腸内環境を整える
- ・ストレス軽減の効果
- ・生活習慣病を予防する



### お酢

高血圧予防、血中脂質の減少、疲労回復が期待できます。1日大さじ1~2杯摂取すると良いでしょう。酢の物やピクルス、南蛮漬けなど様々な料理で活躍します。



### 納豆

五大栄養素や食物繊維をバランスよく含み、血液をサラサラにしてくれます。オクラやじゃこ、ごま油と一緒に食べると免疫力がupします。



### 味噌

生活習慣病の予防など、様々な効果があります。味噌汁なら一日一杯を毎日飲むのが理想です。塩分を体外に排出してくれるカリウムを多く含む緑黄色野菜や芋類、海藻などを具材に入れると良いでしょう。



### チーズ

カルシウムの量は牛乳の6倍以上。必須アミノ酸であるメチオニンが肝臓の働きを助けてくれます。しかし脂質やたんぱく質が多く、塩分も高いので摂り過ぎには注意!



### ヨーグルト

1日100gを継続的に食べると良いでしょう。糖質が気になる方は微糖や無糖のを選び、フルーツやはちみつを乗せると良いでしょう。



### 甘酒

飲む点滴と言われるほど栄養満点な発酵食品。精神安定の効果もあり、心にも良い影響を与えてくれます。麹菌を発酵させた砂糖不使用、ノンアルコールのものがおすすめ。

## 栄養価がupする食べ合わせ

### 納豆×キムチ

整腸効果アップが期待されます。混ぜるだけで良いので手軽に食べられるのが◎



### ヨーグルト×甘酒

乳酸菌の働きがアップ。無糖ヨーグルトに甘酒の甘みで砂糖いらすずです。



### 味噌×チーズ

乳酸菌と麹菌がしっかり働いてくれます。どちらも塩分が高いため量には注意しましょう。

## 2月の行事食の紹介

### 御一日献立



### 建国記念日



### デイお楽しみ食



### 天皇誕生日



## 3月の行事食

1日 御一日

3日 ひな祭り

20日 春分の日

## 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。