栄養科だより

H28.8 月発行 No.13

旬の野菜がもつ 3 つのメリットを知っていますか？

①味が濃くておいしい！

旬の野菜は、旬でないときと比べて、香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられます。
そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などのとりすぎを抑えるのに役立ちます。

②栄養がたっぷり！

旬の野菜は、旬でない時期に比べ、栄養価が高いのです。野菜に適した気候で育つため、栄養が沢山蓄えられます。
旬の時期に栽培されたものとそうでないものは、2 倍～それ以上の栄養価の差があることもあります。

③お買い得！

旬の食材は、鮮度がよく、価格も安くなります。そのため、お財布にも優しく毎日の食事に取り入れやすくなります。

夏野菜の良いところ！

トマトの赤い成分はリコピン！高い抗酸化作用があり、老化予防や発がんを抑える効果があるといわれています。単独で食べるより、ドレッシング（油を含む調味料）などをかけて食べると、吸収率が良くなります。

ゴーヤに含まれるビタミン C は、加熱しても破壊されにくいのがポイントです。抗酸化作用のあるβカロテンも含まれているので、ビタミン C との相乗効果で風邪予防やがん予防、美容効果などに期待ができます。

オクラの粘りは、水溶性食物繊維ペクチンなどによるもので、そしてペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する働きがあるといわれています

なすの皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンは発がんや老化を抑制する抗酸化作用が強く、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、なすを調理するときは皮ごと使いましょう。

当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について　など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出ていただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

イムス富士見総合病院　栄養科