

栄養だより 1月号

医療法人社団千葉秀心会 東船橋病院 栄養課

新年明けましておめでとうございます。
風邪やインフルエンザにはお気をつけ下さい。

★おせちについて★

おせち料理に使われる食材には、無病息災や子孫繁栄などの願いが込められています。そして栄養もしっかりあります。



★黒豆

たんぱく質、ビタミン類が豊富。目に良いとされるアントシアニンも含まれています。



★田作り

カルシウムや良質なたんぱく質のほか、動脈硬化の予防効果などが期待できるDHAを多く含んでいます。



★数の子

EPA、DHAが豊富に含まれています。脂質異常症や動脈硬化の予防効果やアレルギー体質の改善に効果的です。



★伊達巻

たんぱく質やビタミン類、鉄分、カルシウムなど多くの栄養素を含んでいます。



★栗きんとん

栗やさつまいもを使用している栗きんとんは、食物繊維やビタミンCが豊富です。



★紅白なます

にんじんにはβカロチンが、大根には消化を助けるジアスターゼが豊富です。



★ごぼう

食物繊維を豊富に含み、腸環境を整えてくれます。



★れんこん

ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、風邪の予防、ガン予防、老化防止に効果があります。



★里芋 (八つ頭)

里芋にもムチンが多く含まれていて肝機能を高める効果があります。



★昆布

カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。

外来患者様・入院患者様へ

患者様の病態に合わせた食事の個人栄養指導を行っております。是非、ご利用ください。
※栄養指導は予約制になっておりますので、ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。