栄養管理部ニュース

2022年 秋号

朝夕の涼しさも増し、本格的に秋がやってきました。
秋と言えば“食欲の秋”ですね！今回は、秋の食材の栄養についてご紹介いたします。

柿

意外かもしれませんが、**ビタミンC**が多く含まれています。ビタミンCは免疫機能のサポートをしてくれるほか、夏の日差しや季節の変わり目でダメージを受けたお肌の修復にも一役買ってくれる栄養素です。
ビタミンCの1日あたりの推奨摂取量は100mgとされており、通常サイズの柿であれば半分～１個ほどで満たせますので、血糖値の気になる方は食べ過ぎにご注意を！

さつまいも

カリウムが多く含まれており、余分なナトリウムを排泄する働きがあります。したがって、高血圧の予防や改善に役立つ可能性があります。ただし、慢性腎臓病などで高カリウム血症のある方は少量の摂取にとどめてくださいね。
食物線維も多く含まれているため、お通じの改善も期待出来ます。
また、こちらも以外かもしれませんがビタミンCが多く含まれています。
最近は焼き芋ブームもありおいしい品種がたくさんありますが、みなさんはどれがお気に入りですか？

さんま

中性脂肪やコレステロールを下げる働きを持つDHAやEPAを豊富に含んでいます。
また、カルシウム・**ビタミンD**・ビタミンB12なども含まれているため、骨粗鬆症や貧血の予防にもつながります。
ちなみに、定番の付け合わせである大根おろしには消化を助ける酵素が含まれており、一緒に食べることをおすすめします！

価格の高騰がニュースで取り上げられるのも毎年のことになりましたが、庶民の味方「さば」も秋から脂がのりおいしくなります。食卓にぜひお魚を！

きのこ

きのこに多く含まれているβグルカンは、**食物繊維**の一種です。腸内環境を整えることにより免疫機能の強化、アレルギーの改善、コレステロールの排泄、血糖値の上昇を穏やかにする…などなど、たくさんのうれしい効果が期待できます。
流通が安定しており1年を通して価格が変わらないのもありがたい食材です。お野菜が高騰したときには、きのこで食物繊維をしっかり摂ってくださいね。

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は，主治医または病棟スタッフへお申し出ください

地方独立行政法人 奈良県立病院機構
奈良県総合医療センター

2022年9月30日発行
栄養管理部　管理栄養士