

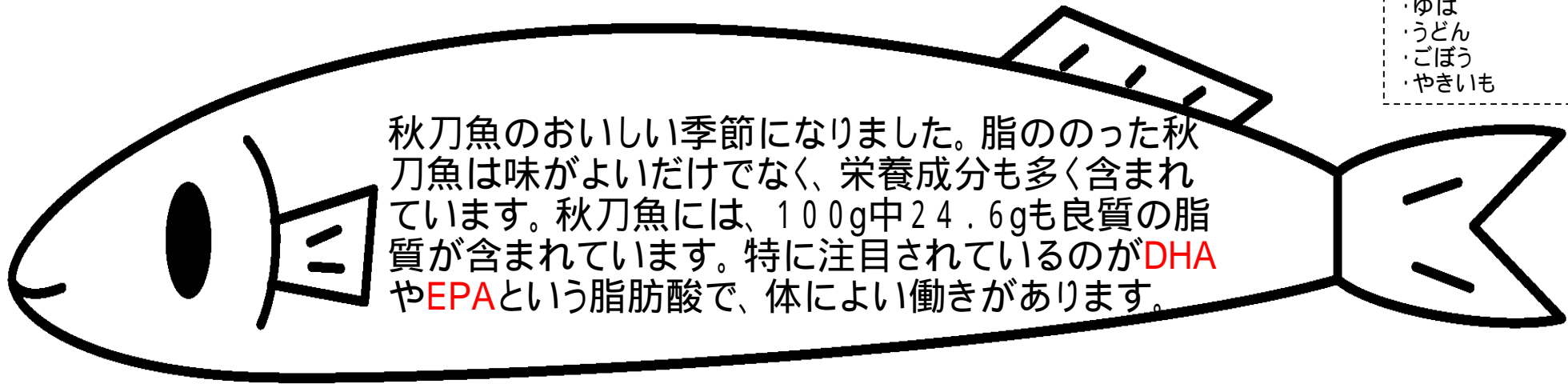


えいよう通信
10・11月号

獨協医科大学病院
栄養課

10月15日の昼食に秋刀魚がでます!

(答)じゅうごや
じゃがいも
ゆば
うどん
ごぼう
やきいも



秋刀魚のおいしい季節になりました。脂ののった秋刀魚は味がよいだけでなく、栄養成分も多く含まれています。秋刀魚には、100g中24.6gも良質の脂質が含まれています。特に注目されているのがDHAやEPAという脂肪酸で、体によい働きがあります。

DHA・EPAを多く含む魚

- 鮭 (さけ)
- 鯖 (まぐろ)
- 鰹 (ぶり)
- 秋刀魚 (さんま)
- 鰯 (いわし)
- 鯖 (さば)
- 鰹 (かつお)

DHA・EPAって知ってますか?

DHA (ドコサヘキサエン酸)
歯や骨が丈夫になり、さらに学習能力や記憶力を高めるのに効果があります。

EPA (エイコサペンタエン酸)
血液をさらさらにしたり、血管を丈夫にし、中性脂肪を減らすなど生活習慣病にも効果があります。



食べ物クイズ・・・ の字を上からつないでみよう!

これからの季節、カレーやシチューで大活躍……………
豆乳を加熱してできた膜。日光が有名……………
つるつる、しこしこ、最近、映画でも有名に……………
けんちん汁や炊き込みご飯、すきやきのわき役……………
遠くから聞こえるあの声に、季節を感じます「いし～～」…



この記事に関する問い合わせは 内線3200まで