



## ★お知らせ★

トレーに私物を乗せて  
下膳しないで下さい。

(フタ、湯のみ、など)

## ★今月の行事食★

1日 誕生日祝食

(お赤飯がです)

13日 体育の日

(松茸ご飯・ゼリーがです)

※食種により異なります。

みりよく  
食材の“味”力！

## さつまいも



さつまいもの主成分は、でんぷんなのでエネルギー源に適しています。

また、各種ビタミン、ミネラルも豊富に含まれています。

さつまいもに含まれているビタミンCは、加熱してもでんぷんに保護されているため壊れにくいのが特徴です。

食物繊維も豊富に含まれており、便秘の解消、動脈硬化の予防にも効果的です。

他にも、さつまいものを切った時に出てくる乳白色の汁(ヤラピン)は、便をやわらかくする作用があります。

## 食塩摂取量は、大丈夫ですか！？

食塩を多く摂取しすぎにより、高血圧になってしまう確率が高くなってしまいます。さらに、高血圧により動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの病気の原因になります。

### 「とちぎ健康21プラン」での目標値は？

| 1日当たりの平均摂取量 | 直近実績値 | 目標値   |
|-------------|-------|-------|
| 成人男性        | 13.9g | 10g未満 |
| 成人女性        | 12.0g | 8g未満  |

### 減塩をするためには？

- ・めん類の汁は、残す。
- ・レモン、酢、香辛料などを利用する。
- ・醤油は、かけるのではなく、小皿にとってつける。
- ・食材の味を生かし、薄味にする。

など

