

えいよう通信

平成21年 獨協医科大学病院
8月号 栄養部



今月の行事食
1日 誕生日祝食

15日 お盆メニュー
(昼食に団子が付きます)

※食種によって異なります

お知らせ

毎日多くの私物が下膳されています
再度私物が乗っていないか
確認してから下膳しましょう

旬な食材 胡瓜・茄子

お盆の時、季節の食材と
ともにお供えする胡瓜の馬
と茄子の牛。
それぞれ、先祖に



胡瓜の馬

来るときは少しでも早く来ることが
できるように

茄子の牛

帰るときは少しでもゆっくりと帰っ
てもらうように

という意味があります。

胡瓜

- ・原産地は、インドのヒマラヤ
- ・十世紀ごろに渡来
- ・カリウム、イソクエルシトシンを多く含む
- ・高血圧、心臓病に効果あり

茄子

- ・原産地は、インド
- ・奈良時代に渡来
- ・ビタミンC、カリウムを多く含む
- ・血管をしなやかにする作用、高血圧の予防に効果あり

夏のお酒は好きですか？

夏になり冷えたビールをググッと一気に飲んだり、量が増える方も多いのではないのでしょうか

さて、皆さんはお酒のカロリーがどれくらい
だかわかりますか？

生ビール中ビン1本	200kcal
日本酒1合	185kcal
焼酎1/2合	185kcal
ウィスキー30ml	75kcal
ワイン100ml	73kcal
ブランデー30ml	71kcal



また、飲酒の時はおつまみがつきもの

唐揚げ(6個)	350kcal
フランクフルト(2本)	320kcal
スモークチーズ(5切れ)	220kcal
ししゃも(5尾)	166kcal
柿の種(30g)	146kcal



でも、なかなか減らすのは難しいものです
まずは飲み過ぎない工夫をすることから始め
ましょう

- 1、お茶などを途中にはさみペースダウン
- 2、おつまみはなるべくカロリーの低いもの
選んで、食べ過ぎない
- 3、毎日は飲まないよう休肝日を作る
- 4、いつもよりサイズを小さくする

この記事に関する問い合わせは、内線3200まで