



8月が旬の ブドウの特徴



①ブドウの糖質(ブドウ糖・果糖)は、
体内で**短時間にエネルギーに変わる**
(疲労回復効果)

②ポリフェノールが豊富

アントシアニン

(ポリフェノールの一種)

目に良いといわれる成分

※皮に含まれるので、**ワインやブドウ
ジュース**等で多く摂取出来ます



③干しブドウの効果

生のブドウ

カロリー	59kcal
ビタミンB1	0.04mg
鉄	0.1mg
カリウム	130mg
カルシウム	6mg

干しブドウ

カロリー	301kcal
ビタミンB1	0.12mg
鉄	2.3mg
カリウム	740mg
カルシウム	65mg

★今月の行事食★

1日 誕生日祝食

15日 お盆メニュー

※ 食種により異なります

飲料のエネルギーと 炭水化物量の比較

水



0kcal
0g

お茶



0kcal
0.2g

スポーツ
飲料



約17~25kcal
約4.7~6.2g

ワイン(赤)



73kcal
1.5g

ブドウジュース



55kcal
14.5g

上段:カロリー
下段:炭水化物量
100mlあたりの量

※スポーツ飲料にも多くの炭水化物量が含まれているので飲みすぎには注意しましょう!

当院の食事に使用している食
材は安全確認されたものを使用
しております

問題

栃木県産の稲わらを与えられた
同県産牛から暫定規制値(1kg
あたり500ベクレル)を越える放
射性セシウムが検出された

消費者の安全と
生産者のために

JA栃木独自で**全頭検査実
施を決めた**

※対象:県内産牛肉の一部(約9000頭)

<放射能物質を減らす調理法>

①洗う ②塩もみ ③茹でる

放射性物質検査

- 1検体ずつしか検査出来ない
- 1検体あたり1時間前後かかる

こんなに
違いが

BSE検査 (狂牛病検査)

- 同時に最大94頭検査が出来る
- 1日400頭以上検査可能
※1施設で