



スクープ!!!

① 16日はもみじ弁当が出る予定です!



② 栄養相談室に看板が出来て場所が分かりやすくなりました! 放射線部の前です。
※予約制ですので、受講希望の方は主治医にご相談下さい。



アップにしてみると...



～10月の旬の食材はなんでしょう?～

① かぼちゃ

視覚の調節、皮膚・粘膜を正常に保ち、
免疫力を高める**ビタミンA**
血行を良くする**ビタミンE**
また、**ビタミンC**、**ビタミンB₁**、**ビタミンB₂**
などの様々な栄養素を含んでいます。

Trick or Treat!
(なんかちょうだい。じゃないと悪さするぞ!)



Happy Halloween!



② さんま

サンマは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋を代表する魚です。
良質なたんぱく質と脂質が豊富で、特に**DHA**・**EPA**などの
不飽和脂肪酸を多く含みます。

サンマの栄養素

- ・DHA 1400mg
- ・EPA 840mg
- ・鉄 1.8mg

※100g中の栄養量



DHA(ドコサヘキサエン酸)

- 作用
- ・悪玉コレステロール抑制
 - ・脳、神経組織の発達
 - ・血圧を下げる

EPA(エイコサペンタエン酸)

- 作用
- ・血小板凝集作用
 - ・血栓溶解
 - ・血管拡張

この記事に関する問い合わせは3202まで