



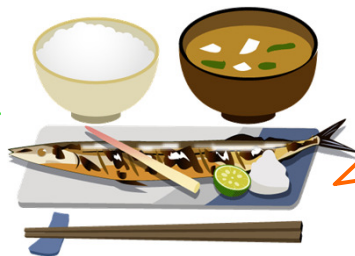
今が旬の魚は秋刀魚です

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

- ・エネルギー 310kcal
- ・DHA 1400mg
- ・EPA 840mg
- ・鉄 1.4mg

※100g中の栄養量
(約1尾)



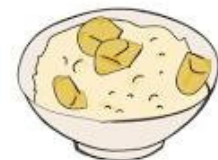
ビタミンC

DHAやEPAは酸化しやすいので、抗酸化作用のあるビタミンCと一緒に摂るとよいでしょう。また、鉄の吸収を高める働きもあるので魚との相性は良いです。例)レモン、ゆず、かぼすなど

9月19日は十五夜です。 病院食は栗ご飯がでる予定です。



※食種によっては提供できない場合があります



主成分は炭水化物で、ナッツ類の中では脂質が少ないです。渋皮にはポリフェノールの一種である**タンニン**が含まれています。

おいしい栗の選び方

- ・褐色で、張りとう光沢があり、ふっくらと太ったもの。
- ・ずっしりと重いもの。



エネルギー	167kcal
炭水化物	36 g
脂質	0.6g
ビタミンC	26mg
カリウム	460mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	6.6g

* ゆでた皮むき栗100g当たりの成分
約5粒

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで