

10月の給食だより



《果物の上手なとり方》

実りの秋、果物が美味しい季節になりました。生のまま食べることができる果物は水溶性のビタミンやカリウムなど調理によって失われやすい栄養素を効率的にとることができます。

●果物の栄養

ビタミン

- ビタミンA …皮膚や粘膜などの健康を守り、感染症を予防します。
- ビタミンC …抗酸化作用や鉄の吸収促進、コラーゲンの合成促進作用があります。
- ビタミンE …抗酸化作用や血行の改善作用があります。

カリウム

血圧上昇を抑え、安定させます。細胞内の水分調整や筋肉の働きをコントロールする働きもあります。

食物繊維

腸内環境の整備や便秘予防のほか、糖質や脂質の吸収を遅くしたり、悪玉コレステロールの増加を抑える働きなどがあります。

ポリフェノール類

果物の色素や苦み・渋みの成分で、抗酸化作用があります。フラボノイド類は、かんきつ類に多く含まれ、ビタミンCの機能を高める効果もあります。カテキン類は多くの果物に含まれており、血圧を低下させる作用があります。

果物の1日の適量は約200gです

※糖尿病や腎疾患などの疾患がある方は少なくなる場合があります

---約200gの目安量---



りんご
2/3ヶ



みかん
2ヶ



ぶどう
1房



グレープフルーツ
1ヶ



いちご
小粒(S)20粒
中粒(M)13粒



バナナ
2本



もも
1ヶ



キウイフルーツ
2ヶ

注意

●食べすぎに注意しましょう

食べすぎは果糖の摂り過ぎにより中性脂肪の増大や肥満の一因となる可能性があるため、適量を守って食べましょう。

●果汁ジュース・缶詰・ドライフルーツでもよい？

ジュース・缶詰・ドライフルーツは加工の工程で生果物に比べ、栄養素が減ってしまったため、シロップや濃縮により糖質量が増えてしまう場合があるため、**生果物でとりましょう。**

< 参考 厚生労働省 e-ヘルスネット、農林水産省 HP >



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ朝ごはん

給食だより
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2022年10月1日