

栄養通信

～旬の食材で栄養補給～

「食欲の秋」と言われるこの季節。魚や果物も旬の食材は美味しいだけでなく、栄養価も高いということをご存じでしょうか？そこで今回は秋に旬を迎える食材をご紹介します。季節の食材で秋を感じましょう！

さんま

秋の代表的な食材であるさんま。9月～10月が旬となっています。さんまの脂には不飽和脂肪酸と言われる**DHA**や**EPA**が含まれています。**DHA**には、**中性脂肪**や**悪玉コレステロール**を減らす働きが期待されます。**EPA**には、血小板の凝固を抑え、**血液をサラサラ**にする働きが期待されます。

*きのこ類

秋の味覚と言われるきのこ類。9月～11月が旬となっています。種類により栄養価の違いはありますが、**食物繊維**、ミネラルである**カリウム**を多く含んでいます。**カリウム**には、体内の余分な**ナトリウム**を排出し、**高血圧**や**むくみ**の予防効果が期待されます。

梨

秋の代表的な果物である梨。9～10月が旬となっています。梨のざらつき、シャキシャキとした食感の元の石細胞は食物繊維同様、腸の**蠕動運動を促進**し、**便秘解消**や、**消化促進作用**が期待されます。

夏の疲れが残るこの季節
旬の食材を食べ、寒い冬に備えましょう！

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

