

# 栄養科だより



秋も深まり、日一日と寒さがつつのる今日この頃ですが、  
美味しくご飯を頂き、冬の到来に備えましょう。

平成 29 年 11 月 1 日発行 第 295 号  
発行 栄養科

## あゆみ病棟でリハ科と栄養科のコラボ企画で調理訓練を行いました

テーマは「食物繊維」

ごぼうの笹がき！  
お上手です！！

(10月11日)

食物繊維にはこんなチカラがあります！

### 不溶性食物繊維

不溶性食物繊維を多く含む食材



○ 腸内で水分を吸収して便のかさが増えるため、腸を刺激して便通を良くします。

※腸閉塞をおこしやすい方は摂りすぎに注意して下さい。

### 水溶性食物繊維

水溶性食物繊維を多く含む食材



○ 腸内細菌のエサとなり、腸内環境を良くします。

○ 糖質の吸収をゆるやかにして、血糖値を上昇に小さくします。

○ コレステロールを吸着して、体の外へ排出します。



久しぶりの調理  
でドキドキ...



食物繊維たっぷり

メニューの完成！

- ・秋の炊き込みご飯
- ・オクラとわかめのポン酢和え

## 10月の行事紹介 ハロウィン

ひかり病棟

ハロウィンクッキー作り開催 (10/23)



クッキーを作るのなんて  
すごく久しぶり！との声も。

9名の患者様が参加され、  
出来上がったクッキーをお  
世話になっている人へプレ  
ゼントされたようです。



## 栄養相談教室ご案内

テーマ

「生活習慣病予防の食生活」

さよならメタボリックシンドローム

日時: 11月17日(金) 14:00~

場所: 北福島医療センター

1F オーチャードホール

ぜひ、ご参加下さい！



11月の行事食は

「ぽっかぽかの雑炊膳」です！



どうぞお楽しみに。