

# 給食だより 2024 秋号

2024年9月発行

編集・発行

青山病院栄養管理委員会

## 秋の行事食

9/16 敬老の日(昼食)

さつまいもご飯、天ぷら盛り合わせ、茶碗蒸し、清汁



## 美容とビタミンC

さつまいもはビタミンC、ビタミンB1、食物繊維を豊富に含んでいます。さつまいものビタミンCは、りんごの5倍で、みかんとほぼ同量が含まれています。ビタミンCには、コラーゲンの生成や、抗酸化作用によるガン予防・心臓疾患予防の他、免疫力向上による風邪予防、植物性鉄分の吸収促進作用など様々な働きがあります。



(担当：一般看護師)

## カリウム注意報！！

いちじく・みかん・柿・ぶどう・梨・りんごなどの旬の果物が増えてますね。それらの果物は約8割が水分です。大きさにもよりますが、みかんなら1個、りんご・梨は半分程度でコップ1/2の水分を摂る事になります。

透析患者さんは体重が増える原因となるので、注意が必要です。また、旬のさつまいもや栗は茹でてでもカリウムが減らないので、焼き芋・甘栗・干し柿などは特に注意しなければなりません。きのこ類は茹でるとカリウムを減らす事ができるので、調理前に一口大に切り茹でてから調理するようにしましょう。



(担当：透析看護師)

## 栄養管理委員の紹介

### 一言コメント

食材がおいしい季節です。秋の空と雲、紅葉、沈む夕日も素敵ですね。食後に散歩をすればより健康的です。



佐藤五澄 看護部長

