

栄養課 だより

H27. 9月

🌞 今月の予定

〈 秋の味覚 〉 8日(火)・・・常食 9日(水)・・・粥、軟菜食

〈 お彼岸のおはぎ 〉 24日(木)

〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~3:00

10日(木)「野菜は強い味方です」

24日(木)「気になるアルコールと間食」

場所：西棟3階健診センターサロンにて（管理栄養士が担当します。）



🌞 野菜の彩りに含まれている「機能性成分」

野菜には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素および食物繊維とは異なる「機能性成分(フィトケミカル)」が多く含まれています。機能性成分は、主に野菜や果物に含まれる色素・辛味・香りの成分。強い抗酸化作用などが、生活習慣病や老化の予防などにつながります。



目に鮮やかな「7つの彩り」に含まれる、健康に役立つ機能性成分

色	主な野菜	代表的な成分	期待される主な効果・効能
赤系	トマト、金時にんじん	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
	パプリカ、とうがらし	カプサイチン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	かぼちゃ、にんじん	β-カロテン	抗酸化作用
黄系	たまねぎ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用
	とうもろこし、ゴールドキウイ	ルテイン	抗酸化作用
緑系	ほうれんそう、ブロッコリー	クロロフィル	抗酸化作用
紫系	なす、赤しそ	アントシアニン	抗酸化作用
黒系	ごぼう、じゃがいも	クロロゲン酸	抗酸化作用
	緑茶	カテキン	抗酸化作用、抗菌効果
白系	だいこん、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用
	ねぎ、にんにく	硫化アリル	抗酸化作用、抗菌効果

特定のもを食べ続けるより多種類を組み合わせるほうが効果が高いと言われています。いろいろな野菜を食べましょう。