

# 栄養課 だより

H30. 5 月



## 今月の予定



- < 節句献立 > 8日(火)・・・常食 9日(水)・・・軟菜食
- < お楽しみ献立 > 22日(火)・・・常食 23日(水)・・・軟菜食



< 糖尿病教室 > PM 2:00 ~ 2:40

10日(木)「 気になるアルコールと間食 」

24日(木)「 上手に選んで中食・外食 」

場所：B6 病棟食堂にて (管理栄養士が担当します。)



## 抗酸化力を高めよう

細胞がさびついてもろくなる(老化)原因の一つは“活性酸素”によるものです。活性酸素は血管をもろくして動脈硬化が起こりやすくなることや遺伝子が傷つけられることで細胞ががん化するなど、さまざまな生活習慣病と密接に関係しています。発生原因は呼吸やストレス、喫煙、多量のアルコールなど日常生活のいたるところにあるため完全に排除することはできません。

しかし、活性酸素の発生防止や除去に役立つ抗酸化成分を食品から取り入れることができます。



### 活性酸素を除去！食品に含まれる抗酸化成分

細胞を若々しく保つには、植物性食品に多く含まれる抗酸化作用が強い成分がおすすめです。

抗酸化物質	栄養素・成分	含まれる食品
抗酸化ビタミン	β-カロテン ビタミンC ビタミンE	緑黄色野菜(人参、南瓜) 果物(レモン、キウイフルーツ) 種実類(アーモンド、落花生) 一部の魚介類(鮭)など
フィトケミカル (野菜や果物の香り、色素、アク、渋み、辛味の成分など)	硫化アリル、 ポリフェノール カテキン イソフラボン など	玉ねぎ、しょうが ブルーベリー 緑茶 大豆 など

