

秋野菜の紹介

さつまいも(食物繊維、ビタミンB1、カリウム)

- ・便秘解消(セルロース・ヤラピン)
- ・がん予防
- ・動脈硬化予防



里芋(食物繊維、カリウム、ムチン)

- ・老化、認知症予防
- ・がん予防
- ・胃の粘膜保護



じゃがいも(カリウム、ビタミンB1)

- ・がん予防
- ・高血圧予防
- ・風邪予防



みなさんこんにちは。
まだまだ暑い日々が続きますね。
夏の暑さの疲れが出ていませんか？
そろそろ秋の季節になります。
秋といえは「食欲の秋」「スポーツの秋」
季節の物を食べて元気に過ごしましょう。

栄養便り



平成26年17号(9月号)

コレステロールについて

- ① コレステロールの吸収を抑制する食物繊維が多い野菜・海藻・きのこなど摂る。野菜は一日350g目標量。
- ② LDLを上昇させる動物性脂肪(肉の脂肪、バター)控えめに。
- ③ DHA・EPAの多いサンマ、イワシなどの青背魚を週1回以上摂りましょう。

動脈硬化

の原因に――！

LDLコレステロール(悪玉)が増えてしまうと、
HDLコレステロール(善玉)：組織中のコレステロールを肝臓に戻す。(掃除屋(善玉))
LDLコレステロール：コレステロールを肝臓から体へ運ぶ。(運び屋(悪玉))

○9月の栄養アドバイス○

8月15日

駅弁当 福島県

～会津のおばあちゃんのお弁当～



8月25日

お誕生日会



9月19日
長野県

駅弁当の日
アルプス弁当

9月28日
お誕生日会

○9月の行事食紹介○