



栄養だより



秋号

甘木中央病院 栄養室

今月のお膳

Aメニュー



Bメニュー



当院ではお食事を楽しんでもらうために
普通食のみ月2回選択メニューを実施しています

<献立>

- ・ゆかりごはん
- ・Aメニュー: 鮭の塩焼き
- ・Bメニュー: 鶏天
- ・アスパラの胡麻和え
- ・豚汁
- ・果物

食欲の秋を健康に過ごそう！

多くの食材が旬を迎え、食欲の秋と呼ばれる季節になりました。
夏の暑さが和らぐことで食欲が回復、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増します。

食べ過ぎを防ごう！

食べ過ぎにより、消費されなかったエネルギーは脂肪として蓄えられます。内臓に過剰に蓄えられると
メタボリックシンドロームや糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の要因になる可能性があります。

食欲をコントロールするために・・・

POINT 食物繊維を多く含む野菜から食べましょう

<食べる順番>



[効果]

- ・食物繊維がお腹の中をゆっくり移動し、水分を吸収して大きく膨らみ満足感が得られる
- ・血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病予防・改善にも繋がる

POINT 1口につき30回以上噛む意識をしましょう

[効果]

- ・噛む回数を多く、ゆっくり食べることで満腹感を得やすくなり、食欲抑制に繋がる
- ・よく噛むことで素材の味を十分に味わえ、薄味でも満足感を得られるため、高血圧予防にも繋がる



注意！！果物は血糖値が上がりやすい！

果物も美味しい季節です！果物には血圧を下げる効果や、風邪の予防にも繋がる嬉しい効能があります。
ただし、食べ過ぎると血糖値が上がるため、適量を守って食べることが大切です！

1日当たりの目安量：自分の手のこぶし大が目安！



りんご

(中)半分
(約 150g)



みかん

(中)2個
(約 200g)



バナナ

1本
(皮を除いて
約 100g)



柿

(中)1個
(約 150g)



梨

(中)半分
(約 200g)

* 腎臓の機能が低下している方は
果物の食べ過ぎには
特に注意が必要です！