



4月



栄養科だより



新年度が始まりました。今年度も患者様に喜んで頂けるような食事提供に努めて参ります。



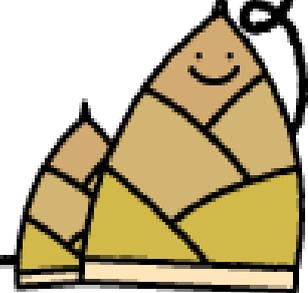
木積で採れたたけのこが沢山届きました。今回はたけのこの栄養・効能と、たけのこご飯を提供した日の献立を紹介します。



たけのこの栄養・効能



主な栄養成分は、たんぱく質、食物繊維、カリウムが挙げられます。食物繊維は便秘の予防・改善、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑え、体外に排出してくれる効果があります。カリウムは体内のナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがあります。※食べ過ぎると消化不良を起こし、腹痛や下痢の原因になる事があるので注意しましょう。



<献立>

- たけのこご飯
- 魚の天ぷら
- 南京煮
- キャベツのドレ和え
- みそ汁

