

10月 栄養課だよ!



～10月の行事食「ハロウィン」～



★ハロウィンメニュー★
 ごはん 秋野菜のグラタン
 野菜サラダ ラタトゥイユ
 特製かぼちゃプリン



手作り♡
 カード!

○10月の 集団栄養教室「脂質異常症」○

～メニュー～

- ・根菜おこわ
- ・秋刀魚の油淋ソース
- ・きのこたっぷり中華炒め
- ・彩り海藻サラダ
- ・さつまいもプリン



今月も約 20 名程の患者様が参加してくださいました m(_)_m
 後半は臨床検査技師さんに血液検査について分かりやすい講義をして
 頂きました! コレステロールの多い血液の写真を出すと皆さん大変
 驚かれていました(>o<)

次回 11月24日(火)の集団教室は「血液透析」についてです。
 外来の患者様もご利用いただけますので、詳細は病院までお気軽に
 お問い合わせください♪





【今月の栄養☆豆知識】



～あぶらのお話～

アメリカの食品安全委員会にあたる食品医薬品局(FDA)は、「トランス脂肪酸」を含む油脂について、冠状動脈性心疾患など健康への被害が大きいとして、3年以内に廃止するよう決定した。

<2015年6月17日朝日新聞デジタルより抜粋>

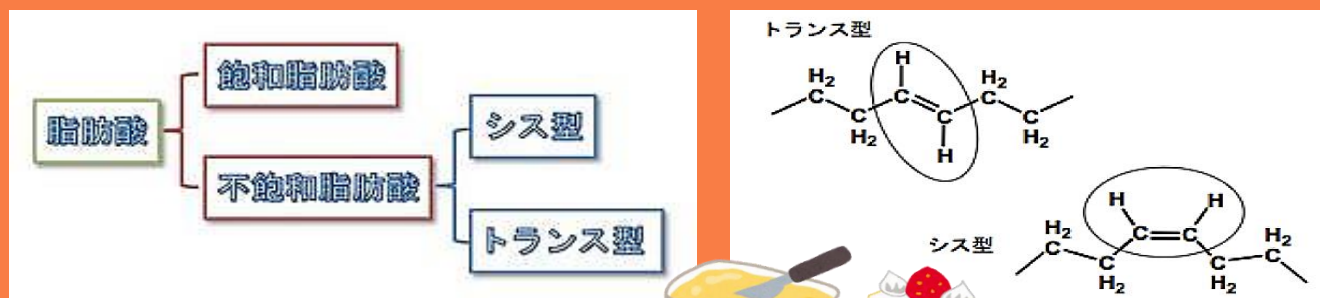


○トランス脂肪酸とは…?



そもそも脂肪酸とは、油脂などの構成成分です。

脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類され、さらに、この不飽和脂肪酸は、二重結合の炭素に結び付く水素の向きで「トランス型」と「シス型」の2種類に分かれます。水素の結び付き方が互い違いになっている方を「トランス型」といい、同じ向きになっている方を「シス型」といいます。(下図参照) 天然ではほとんどの場合、不飽和脂肪酸は「シス型」で存在します。



○どんな食品に多いの?



マーガリンやショートニングなどの加工油脂およびこれらを原料とする食品、そして牛乳・乳製品、反すう動物の肉や精製植物油などに含まれます。

○何か健康被害があるの?



トランス脂肪酸を過剰摂取すると、血液中の LDL(悪玉)コレステロール濃度が増加し、さらに、HDL(善玉)コレステロール濃度が減少することが示されています。トランス脂肪酸を多く摂り続けることで冠動脈性心疾患のリスクを高めることも示されています。

○アメリカは規制措置をとっているようだけど、日本は怎なの?

現時点で食品中のトランス脂肪酸に関する表示の義務や、含有量の基準値は設けられていません。農林水産省が2008年に実施した調査では、日本人が1人1日あたりに食べているトランス脂肪酸の平均は0.92~0.96グラム(推定)と少なく、農水省では欧米人と食生活の異なる日本人にとっては、健康への影響について十分な裏付けがないと説明しています。

(※米国…5.8g、EU14か国…男性1.2~6.7gおよび女性1.7~4.1g)



私達栄養士は患者様の日々の食生活についてお話しを伺う機会が多いのですが、年代が若くなればなるほど、食事内容が欧米化している印象を受けます。

皆さんはいかがですか？ この摂取量のデータはあくまでも平均値です。

ご自身やご家族の食生活を一度振り返って頂き、ジャンクフードや加工食品をよく食べる習慣のある方は摂取量に気を付けたり、また原材料表示をみる習慣をつける必要があるのではないのでしょうか(>0<)/



《今月のセミナー参加状況》

| 日付 | セミナー名 |
|---------------|-------------------------------------|
| 10/6(火) | NST大会「経腸栄養のコツとピットフォール」in 関西医大枚方病院 |
| 10/24・25(土・日) | JSPEN 栄養士・管理栄養士部会 2015 年度トレーニングセミナー |

