

8月 栄養課だより



8月の活動報告

～8月の 行事食「夏祭り」～



屋台風のおかず♪



嚙下食😊

おしながき

- ・焼そば
- ・たこ焼き
- ・枝豆
- ・夏野菜の煮びたし
- ・すいか



○8月の集団栄養教室「高血圧症」○

おしながき

- ・枝豆と塩昆布の炊き込みご飯
- ・れんこん入りつくね
- ・春雨の酢の物
- ・ゆず香る和風サラダ
- ・きのこの和え物しそ風味
- ・ぶどうゼリー



今回は「高血圧症」をテーマに、食事の工夫を中心に生活習慣の改善についてお話させていただきました。講義が終わったあとも質問をしてくださる熱心な参加者もいらっしゃいました。高血圧症は食事以外にも様々な改善ポイントがあるため、1つでも実践できることを見つけていただければ幸いです。

○8月の透析教室「リンについて」○



今回はリンを多く含む食品について、クイズを交えながら栄養士と患者さんとの座談会を行いました。皆様活発に発言され、患者さん同士の意見交換も行っていただけたかと思えます。今後も栄養士から情報提供を行うだけでなく、患者さん自身が実際に行っている食事の工夫などの意見交換を行える場としていけたらと思います。



★日本亜鉛栄養治療研究会に参加しました！★

8/4(土)に新大阪にて第17回日本亜鉛栄養治療研究会が開催され、各大学や病院から演題発表や講演が行われました。

この研究会は「亜鉛はなぜ健康に必要なのか?」「亜鉛欠乏症はどのような病気なのか?」と、亜鉛が関わる様々な事象に対して、基礎と臨床の両側面から理解と解明に挑んでいる研究会です。

亜鉛は体内で様々な働きがあるため、日常で栄養管理を行う上で特に注意が必要な栄養素の一つです。この研究会で得たことを日々の業務で活かしていきたいと思えます。

えいようくら

～油について～

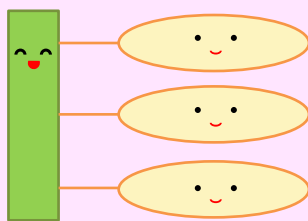


食事を作る・食べる中で欠かせない油ですが、栄養指導を行う中でもよく『オリーブオイルは良い油ですね?』などと聞かれることが度々あります。

そこで今回は油についてご紹介したいと思います!

油はトリアシルグリセロールで構成されており、このトリアシルグリセロールは1つのグリセリンと3つの脂肪酸で構成されています。(血液検査項目の『中性脂肪』は血液中のトリアシルグリセロールを測定したものです。)

この脂肪酸の種類によって油の質が変わります。



この脂肪酸の種類によって油の質が変わります!



=グリセリン



=脂肪酸

脂肪酸の種類

☆n-3系脂肪酸

エゴマ油



亜麻仁油



・欠乏すると皮膚炎などが起こる

・冠動脈疾患の予防

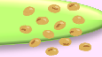
・脳卒中や糖尿病、乳がん、大腸がん、肝がん、加齢黄斑変性症、一部の認知症やうつ病の予防効果がある可能性がある

☆n-6系脂肪酸

グレープシードオイル



大豆油



・LDL-コレステロール低下させる

・リノール酸は体内で炎症を引き起こす物質を生成するため、摂り過ぎには注意が必要

☆n-9系脂肪酸

なたね油



べに花油



オリーブオイル



・体内で合成できる

・LDL-コレステロール値を上昇させず、HDL-コレステロール値を減少させない

・空腹時の血中中性脂肪値を増加させない

☆飽和脂肪酸

ココナッツオイル



パーム油



・冠動脈疾患のリスクの増大

・少なすぎると脳出血を引き起こす可能性がある

それぞれの脂肪酸を多く含む油を掲載しています。

