



お米の話

おいしいお米の季節ですね。
当院では10月3日より新米の提供が始まっています。
そこで今回はお米について紹介したいと思います。



「ごはん100gに含まれる栄養成分」

たんぱく質 2.5g
(血や肉、細胞など体の基本を作る)

炭水化物 37.1g
(脳や体のエネルギー源)

ビタミン・ミネラルなど 0.4g
(体の調子を整える)

水分 60.0g

脂質 0.3g
(体のエネルギー源)



上記のように米の栄養成分は炭水化物が主になっています。炭水化物に多く含まれる糖質が体内でエネルギーに変わる時にはビタミンB1が必要になります。このビタミンB1は胚芽に多く含まれているため、精米すると失われてしまいますので、おかずで補ってあげるとよいですね。

～ビタミンB1を多く含む食材～
豚肉、魚、豆類

新米とは？

- 1.原料玄米が生産された当該年の12月31日までに容器に入れられ、若しくは包装された玄米
- 2.原料玄米が生産された当該年の12月31日までに精白され、容器に入れられ、若しくは包装された精米

ー農林水産省HPよりー



塩分の摂りすぎに注意しましょう

ご飯を食べるときのご飯のお供。
塩分がどれくらい入っているかご存知ですか？
代表的な物を何点かあげてみました。

	塩分量
梅干し1個 (10g)	1.9g
たくあん2切れ (20g)	0.5g
のりの佃煮 (10g)	0.6g
たらこ1腹 (50g)	2.3g
すじこ (10g)	0.5g



厚生省が定める「日本人の食事摂取基準」(2015年)では、1日当たりの塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満とされています。
適量を知って摂りすぎにならないようにしましょう。

行事食の紹介

敬老の日



<常食>

- ・お赤飯
- ・天麩羅の盛り合わせ
- ・湯葉と落の炊き合わせ
- ・季節の和菓



<嚥下食>

- ・赤飯粥
- ・銀むつの西京焼き
- ・炊き合わせ
- ・葛ごり
- ・とろみ清し汁

秋分の日



<常食>

- ・松茸ご飯
- ・秋刀魚のポン酢仕立て
- ・菊と胡瓜の胡麻酢和え
- ・おはぎ
- ・味噌汁



<嚥下食>

- ・松茸粥
- ・秋刀魚のポン酢仕立て
- ・胡瓜の胡麻酢和え
- ・葛ごり
- ・とろみ味噌汁

編集後記

あれだけ暑かった夏も終わり、段々寒さがましてきました。これからはインフルエンザなどが流行ってきますので、体調管理に気を付けていきたいと思ひます。 藤田

