

栄養だより

2015年

9月



さぬき市民病院
栄養管理科発行

新米の季節がやってきました。近年、食の欧米化によりごはんよりもパンや麺などの小麦を食べる人が増えていますが、今回は栄養面から和食の基本であるごはんを見直してみましょう。

ごはん食とパン食の長所・短所

メリット		デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●腹もちが良い。 ●おかずをつけることで、全体の栄養バランスが良くなる。 		<ul style="list-style-type: none"> ●パン食より用意に時間がかかる。 ●味噌汁、漬物などで塩分が高くなりがち。 →塩分摂取目標量で男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満が目標量となっています。
<ul style="list-style-type: none"> ●手軽にすぐ食べられる。 ●ごはん食より塩分が抑えられる傾向にある。 →ただし、100g 中食塩含有量食パン 1.3g、フランスパン 1.6gと、塩分が高いものもあります。 		<ul style="list-style-type: none"> ●腹もちが悪い。 →全粒粉パンだと腹持ちが良くなります。 ●脂質、糖質の割合が高い。 →菓子パンだと、メロンパン 500kcal/個、クリームパン 300kcal/個と、どれも高カロリーです。

ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。また、ごはんはビタミン、ミネラルが含まれており、おかずを足すことによって不足する栄養素を補えるものが多いですが、パンは糖質、脂質を多く含むため、栄養が偏りがちです。それぞれのメリット・デメリットを理解したうえで、上手に付き合っていきたいですね。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。



ふれあい看護体験



8月4日にふれあい看護体験があり、昼食に当院の糖尿病学食を提供しました。「野菜や果物の切り方で見た目から美味しさが伝わってきました。」「病院食の感じがしなくて、とってもおいしかったです。」「今後、家での料理を気をつけて作るうと思った。」「野菜が思ったよりも入っていてびっくりしました。」などの感想を頂きました。



「ごはんを中心とした和食は世界無形文化遺産に登録され、世界の注目を浴びるようになりました。」
「ごはんの栄養素」
「ごはんは糖質がほとんどだと思われていますが、蛋白質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などたくさん栄養素が含まれています。適正体重にしたい、便秘を改善したいと思っている人ほど、きちんとごはんを食べて、おかずで栄養を補うことをおすすめします。」