

2023年11月

栄養だより

毎年、11月14日は世界糖尿病デーです。この日は、世界各地で増え続ける糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかける日として指定されました。

糖尿病予防のためにはバランスよく食べることが大切

「バランスのよい食事」とはどのようなものでしょうか？

下図を参考に食事を用意してみましょう。詳しく知りたい方、栄養相談をご希望の方は主治医までお申し出ください。

バランスの良い食事

副菜: 野菜をたっぷり使ったおかずを1~2品
(体の調子を整える)
**ビタミンやミネラル
食物繊維**

主菜: 肉、魚、卵、大豆製品などのメインのおかず
(筋肉や血液等になる)
たんぱく質

主食: ごはん、パン、麺類など
(エネルギーの源になる)
炭水化物

くだもの(ビタミン)、乳製品(カルシウム)、味噌汁などをそれぞれ1日1回程度

※赤字は主に含まれる栄養素になります。参考にしてみてください。

おいしい旬の果物 洋なし



ねっとりとした食感と芳醇な香りが特徴の洋なしは今が旬の果物です。皮が緑色から黄色になり、軸の回りをそっと触り、やわらかさを感じたものが食べごろです。また、熟すとどんどん香りも強くなってきます。

和梨と比較し、洋なしには**食物繊維**が多く含まれています。また、洋なしには**ソルビトール**が含まれており、大腸内で水分を増やし、**便を軟化させて排便を促してくれる働き**があります。
※ソルビトールとは、海藻や果物に含まれる糖アルコールです。