

Nutrition News

Nutrition News

そうかん しゅうねん
創刊1周年

わたし えいようかんりしつ かんじゃ
私たち栄養管理室は、患者
さんに安全でおいしいお食事を
ていきょう だいち しよくじ
提供することを第一にお食事
づく
作りをしています。

えいようしよくじしどう
さらに、栄養食事指導や
びょうとうほうもん とお かんじゃ
病棟訪問を通して患者さんと
かか ちりょう いっかん しよくじ
関わり、治療の一環として食事
りょうほう にゅういんちゅう しよくじ はなし
療法や入院中の食事のお話
をさせていただいています。

しんがた
しかし、新型コロナウイルスの
りゅうこう えいようし かんじゃ
流行により、栄養士と患者さん
がちよくせつ はな まかい
が直接お話しできる機会がとて
すく
も少なくなっていました。

しよく きまごま
そこで、食にまつわる様々な
はなし しめん つう った
お話を紙面を通じてお伝えで
きるよう、2021年7月より毎月
かい
2回、Nutrition News を
はっかん
発行しています。

しよく わだい まいにち しよくじ
食の話題や毎日のお食事が
にゅういんせいかつ うらお
みなさんの入院生活の潤いと
なるように、これからも真心をか
まごころ
めて提供いたします！
ていきょう



やさい オクラってどんな野菜？

オクラはいつから食べられている？

オクラはエチオピア近辺が原産の野菜で、エジプトでは 2000年以上前から栽培されているといわれています。日本ではモロヘイヤなどと一緒に、1970年代ごろから食べられています。「オクラ」という名前は実は英語で、和名は「ネリ」といいます。

あのネバネバは何？

オクラのぬめりはペクチン、ガラクトン、アラバンなどの粘質性の多糖類で、整腸作用やコレステロールを減らす作用、血糖値の急上昇を防ぐ作用などがあるといわれています。

空に向かって生える！

ハイビスカスに似た綺麗なクリーム色の花をつけ、実は空に向かって立ち上がるように成長します。産毛がびっしり生えそりい、茶色くないものが鮮度良好です。

実はいろいろな種類があります

あか 赤いオクラ（赤オクラ、紅オクラ）や切り口が八角のオクラ（ダビデの星）、角のない丸オクラなど、約20種類のオクラが日本にはあります。



