



少しずつ朝夕が涼しくなり、秋の気配を感じる頃になりました。  
まだまだ暑い日もあるので、健康管理に注意して過ごしましょう。

## 日本型食生活で健康に

日本型食生活とは、**ご飯を中心として主菜・副菜を加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事**のことをいいます。

**ご飯は塩分を含まないので**、どんなおかずとも相性が良く、さまざまな料理と組み合わせることができます。そのため**栄養バランスが整いやすく**、いろいろな食材や料理と組み合わせた食事を楽しむことができます。



ごはん150g(茶わん1杯)  
とみそ汁1杯  
240kcal 塩分1.5g

ゆでうどん180g(1人前)  
(うどんのみ)  
240kcal 塩分1.4g

食パン100g(8枚切2枚)  
とコーヒー  
240kcal 塩分1.3g

ご飯とみそ汁は塩分が多い印象ですが、**パンやめんは意外と塩分が多いので**、1食あたりの塩分はあまり変わりません。また、**他の主食よりも食物繊維が多いので**血糖値が上がりやすく、**腹持ちが良い**ともいわれています。ぜひ、**ご飯中心の日本型食生活**の良さを見直してみてください。

(参考HP：農林水産省 関西福祉科学大学 メディカルフードサービス)

☆**疾病により食事制限のある方は、医師または管理栄養士の指示に従ってください**☆



明和セントラル病院  
公式ホームページ



デジタルサイネージで  
情報発信しています  
お料理動画 ただいま準備中



## よくわかる**栄養**のはなし (9)「良質なたんぱく質」とは？

たんぱく質は**ほぼ全ての食品に含まれる栄養素**です。20種類のアミノ酸の組み合わせで構成されていて、**肉・魚・卵・乳製品・大豆製品**はとくにアミノ酸のバランスがよいので、**良質なたんぱく質**とよばれます。



良質なたんぱく質が1品あることでアミノ酸のバランスが整うので、たんぱく質の利用効率が高くなります。忙しいと抜けてしまうことが多い主菜ですが、忘れず食べるようにしましょう。

(参考HP：国立長寿医療研究センター 江崎グリコ株式会社)

## 旬の味 **いちじく**



果皮が赤褐色に色づいて甘い香りのするものが、熟して食べ頃の目印。日持ちしないので、早めに食べるのがおすすめ。生でも加熱してもおいしく食べられます。

外来栄養指導 実施しています  
主治医または看護師にご相談ください  
食事療法の困りごと、  
管理栄養士がお手伝いします

