

2023年10月

# 栄養だより

食欲の秋！！おいしい旬の食材

## 柿



### ★栄養価★

柿には、抗酸化作用のある**ビタミンC**が多く含まれています。1個(200g)当たり140mgのビタミンCが含まれており、1日に必要なビタミンCを摂取することができます。柿の鮮やかなオレンジ色には、**β-カロテン**のほか、**βクリプトキサンチン**という色素が含まれます。これらには強い抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化を予防する働きがあります。

## 栗



### ★栄養価★

栗の主成分は**炭水化物**です。炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体や脳を働かせる**エネルギー源**として利用されます。また、エネルギーを作る際に必要な**ビタミンB1**や抗酸化作用のある**ビタミンC**も多く含みます。

※栗や柿は炭水化物を多く含む食品なので食べすぎには注意しましょう

## 特別メニュー毎日(平日)やっています。

※食事制限がなく、ご希望された方に1食あたり+100円(税別)でご提供しています。

## 月～金の昼食・夕食に提供中!!!

～御品書き(一例)～



かき揚げ丼

穴子散らし寿司



牛丼

カツサンド



天ぷらうどん

当院の調理師が腕によりをかけて**手作り**しています!

入院生活のひとつの楽しみにしていただけるよう、引き続き取り組んでまいります。