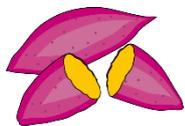
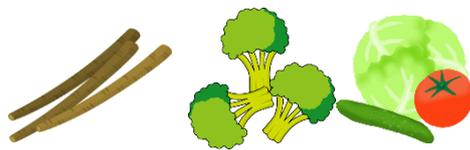


生活習慣病の予防に欠かせない

食物繊維

[食物繊維を多く含む食品] 小麦・野菜・海藻・こんにゃく・きのこ類・いも類・豆類・果物など



★ 食物繊維は水溶性（水に溶ける）と不溶性（水に溶けない）に分けられます。

水溶性食物繊維 果物やこんにゃく、海藻類に多く含まれ、糖質の吸収を抑制して、血糖値の上昇をゆるやかにします。（糖尿病予防）

不溶性食物繊維 ごぼうや繊維の多い野菜、エビの殻に多く含まれ、便量を増やし排泄を促します。

また、食物繊維はナトリウムを体外へ排出する働きがあり、高血圧症を予防します。1日の食物繊維必要量を満たすには両手いっぱいの野菜と食物繊維を多く含む食品を積極的に食べましょう。

4月デイケア行事食



いなり寿司は大変好評をいただきました♪

5月6月の旬の食材

グリンピース そら豆
アスパラガス キャベツ
レタス びわ キウイ
桜エビ あじ いわし

