



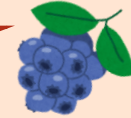
栄養だより

2022年12月発行

江藤病院 栄養管理部



ポリフェノールとは？



ポリフェノールはほとんどの植物に存在する色素や苦味などの成分です。化学構造の違いによって、いろいろな種類があり、人への健康効果も様々です。

代表的なポリフェノール

- ✓ アントシアニン
- ✓ カテキン
- ✓ カカオポリフェノール
- ✓ ルチン
- ✓ フェルラ酸
- ✓ コーヒーポリフェノール
- ✓ クルクミン

ポリフェノールの効果

視力回復、抗酸化作用、血圧低下、脂質代謝改善、動脈硬化予防、殺菌作用、美白・美容効果などがあげられます。

ポリフェノールを多く含む食品



ブロッコリー



ブルーベリー



大豆



コーヒー



赤ワイン



緑茶



ごぼう



なす



チョコレート

ワインやカフェインの
摂りすぎには
注意が必要です！！



12月のコラム 【減塩について】

 現代人のほとんどが塩分を過剰に摂取しています。減塩食は薄味で物足りないというイメージが先行しがちですが、料理の際のひと工夫で十分に美味しい食事に仕上げることができます。しっかり出汁をとる、香辛料を上手に利用する、献立にメリハリをつける等実践し、塩分の過剰摂取を防ぎましょう。



管理栄養士による

食事相談を実施しています！



★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。
（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

12月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の
学生が作成いたしました。