



栄養だより

2022年1月発行

江藤病院 栄養管理部

ビタミンEってなに??

ビタミンEは、抗酸化作用により体内の脂質の酸化を防いで体を守る働きがあります。また、動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、悪玉コレステロールの減少、細胞膜を健全に保つなどの働きがあり、加齢によって発症しやすい疾患の予防などが期待されています。

肌のバリア機能について

ビタミンEは、紫外線や外的刺激から肌を守り、適度な潤いを保つために必要な、「バリア機能」を安定させる効果があります。

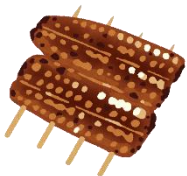


ビタミンA・C・Eで抗酸化力UP!

脂溶性ビタミンであるビタミンEは、油脂と一緒に摂取する方が吸収率も高くなる為、炒め物など油で調理するのがオススメです。また、ビタミンA・C・Eと一緒に摂ることで抗酸化力アップに繋がります!

ビタミンEを多く含む食品

魚介類や種実類、油脂類、野菜類などいろいろな食品に含まれています。種実類はアーモンドの他、落花生やヘーゼルナッツに豊富で、食用油はひまわり油の他、米ぬか油やサフラワー油にも多く含まれます。



種実は脂質が多いので食べすぎ注意!

1月7日の行事食 【七草粥】



「七草粥」とは、1月7日の人日(じんじつ)の節句の行事食です。その日の朝に「春の七草」が入ったおかゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。

春の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の7種の野菜が入ったビタミン豊富なお粥です。

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。(お弁当付きもできます。)

★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。

1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。