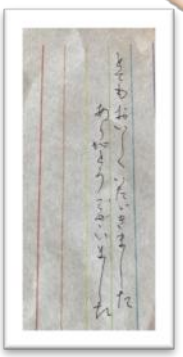
MINAMIKAWA Lunch

～10月の栄養課だより～

menu

きのこご飯
サンマの塩焼き
揚げ出し
デザート
清まし汁



「とてもおいしくしくいただきました
ありがとうございました」
行事食の後に患者さんから頂きました(^^)

－Point－

サンマの脂肪分にはEPAやDHAが豊富に含まれます。これらは血液をサラサラにする働きで血栓を予防してくれたり、中性脂肪を下げる働きもあります。最近ではEPAがスポーツ分野においても注目されつつあり、摂取することで「練習後の回復が早くなり、より練習を積めるようになった」というコメントが得られています。これは、EPA摂取により酸素供給能力や、筋肉の痛み・炎症の抑制効果で体の負担が軽減されたことが要因として考えられています。これから旬を迎えるサンマを積極的に食べてほしいです。

栄養量

エネルギー	：810kcal
たんぱく質	：32.9g
脂質	：36.7g
食塩	：3.5g
鉄	：3.0mg
カルシウム	：92mg

南川整形外科病院　栄養課