



栄養課ニュース 3月号



1月は“行く”、2月は“逃げる”、3月は“去る”と言われるほど、時の流れが早く感じられる今日この頃…。あっという間に春がやってきますね！今月はこれからの時期に多くみかける**新たまねぎ・春キャベツ**の特徴をお伝えします。



新たまねぎ



春キャベツ



新玉ねぎは一般的な玉ねぎに比べ、**辛みが少ない**のが特徴です。

血液をサラサラにしたり、**コレステロールを減らす**成分が豊富に含まれています。

新キャベツは一般的なキャベツに比べ、**葉がやわらかい**のが特徴です。

整腸作用のある成分が豊富に含まれていますが、熱に弱く水に溶けやすいです。

おすすめの食べ方

☆生のサラダで食べる

火を通すよりも、より効果的に栄養が摂れます



☆スープにする

たくさんの量が食べられて、

汁まで飲むことで栄養を無駄なく摂ることができます



☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

