

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

ポリフェノールのすごさ!!

ポリフェノールは、植物に必ず含まれる色素やアクなどの成分のことで抗糖化・抗酸化作用があり、若返りの効果が期待できます。



体で過剰に発生した活性酸素は、体を損傷して、がん、動脈硬化症、老化などを引き起こします。この過剰な活性酸素をポリフェノールは除去したり、酸化を抑制したりする効果があります。また、ポリフェノールの種類により、独自の機能があります。水に溶けやすい性質があるので、比較的短時間で作用しますが、長期間効果は続かないので、毎日こまめに食べてほしいです。



健康のためにポリフェノールを含む食品を摂る際には、過剰な量の摂取は避け、適切な量を摂るように心がけましょう。また、ポリフェノールを含む様々な食品を摂ることは栄養バランスの上でも大切です。いくら体に良いといっても摂りすぎは害になります。

ポリフェノールが多い食品

老けない人の最強レシピ・健康長寿ネットHPより一部引用

- ・アントシアニン...赤ワイン、ブルーベリー、なす、カシス、ブドウ
- ・カテキン...緑茶、紅茶
- ・カカオポリフェノール...ココア、ビターチョコレート
- ・ルチン...そば、かんきつ類、玉ねぎ
- ・フェルラ酸...玄米
- ・イソフラボン...豆類
- ・ショウガオール...生姜
- ・コーヒーポリフェノール...コーヒー



ワインを飲む時の注意

赤でも白でも1日にグラス1~2杯程度にし、同量の水を一緒に飲みましょう。アルコールの苦手な人は健康のためには飲まない方が良いでしょう。

江戸っ子スパゲティ

簡単メニュー作ってみませんか？

(材料) 1人分

- スパゲティ乾麺 70g
- 大根皮付き 100g
- ツナ缶(70g) 1/2個
- 味付のり 1~3枚
- 麺つゆ 大さじ1~2
- (お好みで)

(作り方)【エネルギー370kcal たんぱく質15.6g 食物繊維6g 食塩1.4g】

1. スパゲティは袋に書いている時間ゆでます。
2. 大根は皮付きのまますりおろします。
3. ゆであがったスパゲティの上に大根おろしとツナ缶とのりをもみほぐして盛り付けます。
4. お好みの麺つゆをかけていただきます。



皮付き大根おろしでポリフェノールと食物繊維が増やせます

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539

