

Nutrition Letter Vol. 02



医療法人財団 五紀会
室蘭太平洋病院

栄養課だより
2022.9月発行

当院では職員の皆様へ
日頃の慰労と感謝の気持ちを込め、
月に一度太平洋病院特別カレーを
提供しています♪

9月はズッキーニ、パプリカ、オクラ
が入った夏野菜カレーと十五穀米
のカレーでした☆



食物繊維のおはなし

食物繊維とは人の消化酵素では分解することができない成分です。
日本人は食物繊維の摂取量が不足傾向だと言われています。

1日の摂取目標量:
男性21g以上、女性18g以上

主なはたらき

- ① 整腸作用による便秘予防
- ② 血糖値、血中コレステロール値
血圧の上昇予防

食物繊維が
多く含まれる食品



白米

茶碗1杯g150g
0.5g

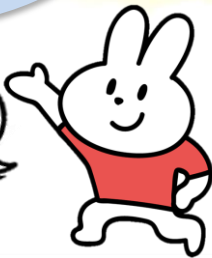
約5倍

雑穀米

茶碗1杯g150g
2.5g



出来ることから
はじめよう!



アイソカルゼリーに新フレーバー導入!



アイソカルゼリーに
もも、りんご、プリン、黒ゴマの
4種類の味が加わりました♪(合計10種類)

食欲のない患者様のお食事を
少しでも手助けできたらと思います😊