

# 栄養管理室だより

2013年 1月号

## ～1月イベント実施内容～

### ☆野菜バイキング☆

- 8日(火) 昼食 東6病棟
- 16日(水) 昼食 しおさい病棟
- 22日(火) 昼食 東7下病棟
- 29日(火) 昼食 東5病棟



フロッコリーは  
芯も美味しいと  
好評です★

### ☆おやつサービス☆

- 23日(水) 東1病棟

### ☆刺身の提供☆

- 31日(木) 昼食 全病棟

## ～2月イベント予定～

2月3日夕食 節分行事食

- 野菜バイキング→5日 東6病棟 20日 東5病棟
- 26日 東7下病棟

おやつサービス→27日(東1病棟)

## ～野菜バイキング～

野菜バイキングでは、地元野菜を主に使用しています。

今は三浦半島原産の「レディーサラダ」も野菜バイキングで提供しています。

レディーサラダは 300～350gの小型の大根で、三浦大根とアメリカやドイツのダイコンの交配によって育成し、名称は美しい赤色とサラダに向くことから女性をイメージして命名された大根です。

特徴は、外側の色彩がピンク色を帯びた美しい赤い色で、内部は白色なことです。

彩りがキレイで、美味しいと患者さんからも好評の野菜です♪



## ～乳酸菌のパワー!①～

乳酸菌は、オリゴ糖などの糖を発酵させて乳酸を作り出す微生物で、200種類以上あります。ビフィズス菌も乳酸菌の一種です。乳酸菌は自然界のあらゆるところに存在し、発酵食品の製造にも使われます。

### ☆乳酸菌の働き☆

#### ① 腸内の環境を整える

生きたまま増殖することで、有害物質の繁殖を抑え、腸内環境を整えます。腸のはたらきを活性化し、消化・吸収を促進し、便通を改善します。また、乳酸菌が産生される有害な腐敗物質などを減少させるため、肝臓での解毒作用の負担を軽減します。

#### ② 免疫力を高める

体内に侵入した病原菌などを体外に排出したり、抵抗力を強くし、感染防御作用があります。免疫力を高めることにより、花粉症などのアレルギー改善効果も期待されています。

乳酸菌の種類によっても特徴的な働きや独自の機能を持つ菌もありますので、次回掲載します!