

# 栄養通信

## ～ かぼちゃを食べてきれいで 健康な身体を作ろう ～



「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と昔からよく言われています。そのため、かぼちゃの旬は冬と思いがちですが実は7～12月頃がかぼちゃの旬になります。

今回は今が旬で多くの栄養素を含むかぼちゃの健康効果について紹介します。

### ◎風邪予防

- ・β-カロチンが粘膜細胞を強化し免疫を高める
- ・ビタミンC・Eが抵抗力を高め細菌感染を予防する効果がある

### ◎高血圧の予防

ナトリウムを排泄する役割があるカリウムが多く含まれているので高血圧の予防に効果がある。



### ◎便秘解消

食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内の善玉菌を活性化し、便の量が増え、排便を促す働きがあるので、便秘の予防・改善に効果がある。



### ◎美肌効果

- ・β-カロチンは体内でビタミンAに変換されることで皮膚や粘膜を正常に保ち肌荒れや乾燥を防ぐ役割をします。
- ・ビタミンCはメラニン色素の生成を阻害したりコラーゲンの生成にかかわる働きをする

# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

