

風の便り4月号

啓心会病院 栄養科発行



●栄養科の取り組み●

4月から、お米の種類が変わります！！

日々、患者様へより良い食事提供を目指しております。
この度、五種類のお米を食べ比べ、従来使用していたお米を変更いたしました。
どうぞお召し上がりください。

知っときたい栄養メモ● 筍（たけのこ）

- 筍の旬は4～5月。春の風物詩です。
香りや歯ごたえが良い食材です。
- 歯ごたえがあり、満腹感が得られるので過食の予防になります。
- 食物繊維がとても豊富で、便秘解消や、大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を妨げ体外に排出する働きがあるので成人病の予防も期待できます。