

栄養科

みなさんこんにちは。
宇部リハビリテーション病院 栄養科です。
寒さが身にしみる季節となりましたが、
皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
今回は地域参加型機能訓練についてご報告いたします。



年に1度地域参加型機能訓練にて、
講話をする機会をいただいています。
この度は「納豆」についてお話をしました。
納豆に含まれる栄養素や特徴、
また苦手な方にも食べていただける
ようなレシピを考案し紹介しました。
参加者の皆さんから、「納豆は苦手
ですが、このレシピなら挑戦出来そうなの
で作ってみます」との声をいただくことが
できました。レシピも掲載するので
ぜひ参考にしてみてください！！

納豆の特徴

納豆の種類		
丸大豆納豆	ひきわり納豆	ごん斗納豆
大豆をそのまま煮て納豆菌を発酵させたもの	大豆を炒って粗くひき表の皮を取り除いて煮る	ひきわり納豆に麴や食塩を混ぜ樽に仕込み熟成させたもの

～納豆の豆知識～



○ご飯の上にかけるのではなく別皿で食べるとより良い
⇒納豆には**ナットウキナーゼ**という血液をサラサラにしたり血圧を低下させたりする納豆が作り出す酵素が含まれています。しかし、**ナットウキナーゼは熱に弱く、70℃近くで死滅する**と言われています。そのため、納豆を食べる際は**別皿に盛り付けて食べる**と効果的です！



○夕食時に食べることがおすすめ 
⇒納豆には腸内の**善玉菌**を増やす働きがあり、腸内環境を整えます。
起床してから15～19時間後に納豆を食べると腸の動きがより活性化するのでおすすめです。

患者様・利用者様のお食事や栄養に関するご相談についての問い合わせがありましたらお気軽に管理栄養士までお声がけください。
今後も活動報告では、行事食や栄養科の取り組みについてご紹介します♪
また、一緒に働いてくださる調理員さんを募集中です◎詳細はハローワークの求人表をご覧ください。

