

栄養科だより

2013年1・2月号

あけましておめでとうございます

今年の元旦の朝は雪が降りましたね。寒い朝でしたが、きっと皆さんにたくさんのしあわせが降り積もる年となる☆そんな予感がした新年の幕開けでした。皆さんにとって良い一年となりますよう心からお祈りいたします。

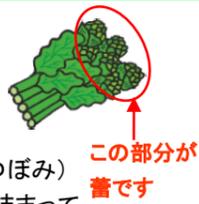
本年もよろしくお願いします

とれたてキッチン



今回は、冬を越すためにたっぷり栄養を蓄えている「菜の花」と「しじみ」を紹介します。

菜の花



この部分が蓄です

春の野菜と思われがちですが、実際は冬から春にかけて出回る野菜です。蕾(つぼみ)には花を咲かせるための栄養がぎっしり詰まっているので栄養満点です。

(栄養と成分)

・高血圧を予防する栄養素**カリウム!!**
カリウムにはナトリウムを排泄して、血圧を下げる効果があります。

・ほうれん草の約**3倍のビタミンC!!**
免疫力を高め、がん予防やかぜの予防効果が期待でき、肌を美しくする効果もあります。

(選び方)

蕾が小さくそろっているものを選びましょう。つぼみが咲くと味が落ちるので避けたほうがよいでしょう。

(保存法)

・ビニール袋か新聞紙に包み、畑に生えているときと同じ状態になるように立てて冷蔵庫の野菜室で保存します。
・さつと茹でたものをラップで包んで冷凍すると、長期間保存可能です。

蜆(しじみ)



寒い時期に採れるしじみは「寒しじみ」、暑い時期に採れるしじみは「土用しじみ」と呼ばれ、冬を越すために栄養を蓄えている「寒しじみ」のほうが身がしまっており味も良いと言われています。

(栄養と成分)

・肝臓の働きを促す栄養素**グリコーゲン!!**
昔から「**二日酔いの朝には、しじみのみそ汁!!**」と言われているのは、しじみに多く含まれているグリコーゲンが肝機能を強化し、アルコールの分解を促進するからです。

(選び方)

・殻がつやつやして大きめで、殻が薄く、色味が濃いものを選びましょう。
・触れたとき、勢いよく殻を閉じるものは新鮮です。
・殻が開きっぱなしのものは避けましょう。

(保存法)

保存せず、手に入れたその日に食べるのが原則です。

(調理のポイント)

砂出しする場合は、真水につけ新聞紙などをかぶせ、半日以上置きます。必ず加熱して食べましょう。

今月の一品

菜の花と根菜のわさびポン酢和え



(材料) 2人分	
菜の花	半束
れんこん	3cm
にんじん	2cm
鶏のささみ	1本
しめじ	1/4株
めんつゆ(3倍)	大さじ2
わさび	小さじ1
ごま油	小さじ1
すりごま	少々



わさびはからしに代えても美味しいですよ♪

1. 沸騰した湯にお酒を少々入れ、ささみを茹でます。茹でたら冷まし適当に裂いておきます。
2. 菜の花は3cmほどに切ります。れんこんは半分に切ってスライスし、にんじんは千切り、しめじはばらしておきます。
3. 2をすべて塩茹でし、冷水で締めます。水分をよく切りささみを加え、めんつゆ、わさび、ゴマ油をよく和えてゴマを振ったらできあがりです♪

2013年 ～おせち料理展覧会～

今年の当院のお正月料理をご紹介します!!

新しい年を迎えるにふさわしく華やかな仕上がりとなりました。常食だけでなく、さまざまな治療食にも対応したメニューになっています。



元旦朝のメニュー(常食用)

- ・御飯
- ・お雑煮…お餅風団子、ささみ、かまさし、春菊
- ・かぶの三杯漬
- ・昆布巻と金団



元旦朝のメニュー(きざみ食用)

- ・お粥
- ・お雑煮…お餅風団子、鶏肉、人参、かまぼこ、ほうれん草
- ・かぶの三杯漬
- ・人参寒天



きざみ食は、見た目も素材もそのままに、食べやすく飲み込みやすい「ソフト食」に仕上げました。



1日昼食のメニュー(常食用)

- ・御飯
- ・盛り込み…肴頭えび、酢バス、かまぼこ、みかん、数の子、流前煮、二色卵、寒天
- ・すまし汁…あんべい、みつば



1日昼食のメニュー(きざみ食用)

- ・お粥
- ・盛り込み…高野豆腐、かまぼこ、カニのゼリー寄せ、数の子、流前煮、二色卵、小松菜の浸し
- ・すまし汁…あんべい、みつば



きざみ食の盛り込みは、形もしっかりあり、素材の味を生かしたメニューとなっています。その中でもおすすめは、「筑前煮」です。

里芋・ごぼう・人参・椎茸・いんげん・鶏肉もすべて「ソフト食」に仕上げました。



『黒豆』コンベクションオープンで作った自慢の一品です。



『栗きんとん』さつまいもと「くちなしの実」を一緒にゆでて鮮やかな色に仕上げました。まさしく金団です☆



1日夕食のメニュー(常食用)



2日朝食のメニュー(常食用)



『浅漬け菊入り』きざみ食は、野菜ゼリーに昆布茶で味をつけ、菊の花をあしらった一品です。