

栄養だより

2021年
秋号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室



柿



ビタミンCは果物の中で一番多く、1個で1日分のビタミンCが摂れると言われています。ビタミンCは体を構成するコラーゲンの生成や抗酸化作用による老化や動脈硬化の抑制、鉄の吸収促進など様々な機能があります。選び方は硬くずっしり、葉や色がきれいな物を選びましょう。

梨



90%近くが水分です。ビタミンはあまりなく、カリウムや食物繊維が含まれています。カリウムはナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧の予防に有効です。疲労回復効果があるアスパラギン酸、クエン酸等も含まれます。果皮に張りがあり、重みのあるものを選びましょう。

ぶどう



吸収の良いブドウ糖が主成分のため、疲労回復に効果があります。皮に多いアントシアニンは視力回復や活性酸素の除去、動脈硬化にも効果があることがわかっています。それには皮ごと食べられるものがおすすめです。選び方は茎が太く、粒が落ちずに揃っていて張りがあることです。表面の白い粉は新鮮なぶどうの証拠です。

☆レシピ☆ 「柿の白和え」

【材料】

(2人分)
柿…正味200g
木綿豆腐…120g
砂糖…10g
薄口醤油…5g
白すりごま…2g

【作り方】

- ①豆腐は重しをして水切りをする。
- ②柿は皮や種を除き、1cmの短冊切りにする。
- ③①をすり鉢でなめらかにし、調味料を加えて和え衣を作る。
- ④③に②を加えて和えると完成。



栄養士ママの夕食メニュー



私達栄養士はよく知人や職場の人から栄養士さんでどんなご飯食べてるのかと聞かれます。そこで栄養士ママのある日の食事をご紹介します。献立の参考になれば幸いです。

	1日目	2日目	3日目
主食	白ご飯	きのこご飯	白ご飯
主菜	鮭のムニエル クリームソース	肉じゃが	カレーの煮つけ
副菜	ブロッコリーと卵 のサラダ	しらすおろし	かぼちゃサラダ
汁物	豚汁	豆腐と玉葱 しめじの味噌汁	きのこ油揚げの 味噌汁

●1日目：鮭のムニエルのソースはホワイトソース缶を使うと便利です。マッシュルームを加えて少しオシャレに☆

●2日目：秋めいてきたのできのこをたっぷり食べる献立です。味噌汁にはいつも野菜を数種類入れて野菜が摂れるようにしています。

●3日目：かぼちゃサラダはよく作り置きをします。朝食にも食べられるので作っておくと便利です。



【栄養室から】

暑い夏が終わり、一気に秋の訪れを感じるようになりました。今回は「栄養士ママの夕食メニュー」3日分を掲載しました。毎日の食事作りは私達栄養士も悩みます。ご参考までに。さて10月は「療育祭」があります！今年は世界各国の料理が登場予定です。31日にはハロウィンもあります。どんなおやつが出るか楽しみにしておいてください。

◀栄養や食事についてわからないことがあれば、遠慮なく管理栄養士にお尋ねください▶