

栄養だより



さぬき市民病院
栄養管理科発行

朝と夜は随分冷えるようになってきましたが、皆さん風邪をひいてはいませんか？具合の悪いときはどうしても食欲が落ちてしまいますが、消化しやすいものをしっかり食べて、十分なエネルギーを確保することが必要です。今回は風邪のときの食事について見ていきましょう！

風邪をひいた時は、抵抗力を高める**ビタミンC**、**体を温める食べ物**、**良質のたんぱく質**などが特効薬になります。

風邪にかかったかな？と思ったら、無理をせず早めに対処しましょう！！



ビタミンCを多く含む食品(可食部 100g 中)・・・

ブロッコリー(生)	120mg
レモン	100mg
ピーマン	76mg
キウイ	69mg

ビタミンCは2～3時間で排泄されるので、3食しっかり摂ることをオススメします。また風邪の症状が寝込む程悪化したときは、ビタミンCにプラスして豚肉などで**ビタミンB1**を摂りましょう！弱った体力を補ってくれる効果があります。

また、**体を温める食べ物**はうどんやおかゆといったものが代表的。しかし讃岐うどんはコシが強く風邪の時に食べるには、不向きです。食べるときはよく炊いて軟らかくして食べましょう。

良質のたんぱく質は体の代謝を高めてくれるので、風邪の治りが早くなります。体を温めてくれるおかゆに卵を入れて、**卵がゆ**はいかがでしょう！？



行事食

十月二十六日は石田神社の秋祭りでした。当院では、地元業者の作った甘酒をカードと共に提供しました。少し肌寒い秋祭りでしたが、甘酒で身体も温まりました。

お祭りメニュー



今月のレシピ



○材料○4人分○

若鶏むね肉	120g/じゃがいも	240g
たまねぎ	160g/にんじん	20g
マッシュルーム	40g/ブロッコリー	40g
バター	8g	
小麦粉	20g/牛乳	280g
バター	20g	
コンソメ	2g/水	480g
生クリーム	20g/塩	3.2g

- ①下準備・若鶏を2cm位に切り、じゃがいもは1～1.5cm位の乱切り、にんじんは1cmの乱切り、たまねぎは1cmの角切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、たまねぎを20分位充分に炒める。
- ③次に若鶏を油が行き渡るまで炒め、にんじん・じゃがいもを加え更に炒める。
- ④③がよく炒まったら、コンソメと水をいれゆっくりと煮込む。沸かしアクを取り、40～50分ゆっくり煮込む。
- ⑤別鍋でホワイトソースを作っておく。鍋にバターを溶かし、ふるいにかけた小麦粉を入れ、ごく弱火で最初べたっとした感じの粉がさらさらした感じになるまで10分位充分に炒める。次に温めておいた牛乳を少しずつ加えのぼしていく。
- ⑥材料が煮えたら、マッシュルームを加え⑤のホワイトソースを加え、味を整えブロッコリーを加える。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

