

栄養だより

2016年

4月

さめき市民病院
栄養管理科発行

新年度が始まり、日差しもだんだん暖かくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、香川県の春野菜を食べて、からだも心も元気に過ごしましょう。

アスパラガス



平成8年から香川県農業試験場で開発がスタートした「さめきのめざめ」は、平成17年に品種登録されました。他の品種に比べて、春の萌芽(芽覚め)が早いのが特徴です。アスパラギン酸というアミノ酸が多く、**疲労回復**が期待できるほか、ルチンという成分の働きで血管を丈夫にし、**動脈硬化や高血圧予防**に効果があります。

香川県で麦の間作として栽培されていたのが、いつしか特産野菜になったソラマメ。讃岐の郷土料理である押し抜き寿司や醤油豆に使用されま
す。植物性たんぱく質を多く含むほか、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、鉄、銅などのミネラルが豊富で、**疲労回復や貧血予防**が期待できます。



たけのこ

香川県では三豊市、まんのう町の栽培が中心で、「**こんぴらたけのこ**」として有名です。水に溶けない食物繊維が多く、便秘や整腸効果があるほか、胃や腸の中で水分を吸収してふくらみ満腹感を与える作用があるので、食べ過ぎ防止の作用もあります。

3月の行事食

3月3日の桃の節句に、散らし寿司を提供しました。レンコンや紅しょうが、開きエビのピンク色が春らしいアクセントになっています。さめきひめを使用した苺ムースは、調理師が手作りしました。小児科には苺とバナナで雛人形を作って提供しました。



今月のレシピ

いちごムース



材料(4人分)	
いちご	200g
板ゼラチン	6g
レモン汁	8g
砂糖	28g
牛乳	32g
生クリーム	32g
卵白	6g

- ① 板ゼラチンは水(分量外)に浸す。
- ② いちごはきれいに洗い、裏ごしにかけ、種を取っておく。レモン汁、砂糖、牛乳を入れて、ミキサーで混ぜる。
- ③ 湯せんで溶かした①を②に加えて、とろみがつくまでよく冷やす。
- ④ 生クリームを6分立てにする。
- ⑤ ③と④のとろみが同じになったら混ぜ合わせる。
- ⑥ 卵白6gはしっかりと泡立てて最後に混ぜ、型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

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。

