



えいようだより

第3号
2007年7月号
栄養管理科発行
さめき市民病院

夏の食事について

これから本格的な夏がやってきます。ただでさえ蒸し暑くて過ごしにくい季節。そのうえ“だるい”“食欲がない”といった夏バテになってしまったら、ますますつらいですね。睡眠を十分にとり、規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけて夏をのりきりましょう。

夏野菜で体の中から涼しく

旬の食べ物には自然と体を助けてくれる作用があります。

ビタミンB₁で疲れをとる

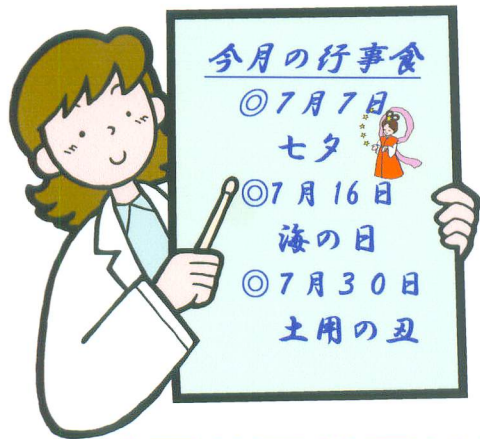
エネルギーや老廃物の代謝不良を整え疲れをとる作用があります。

水分補給は多すぎず、少なすぎず

一度に冷たいものの、飲みすぎに注意しましょう

めんは具たくさんにしよう

のど越しのよい麺はおいしく感じられますが、それだけでは栄養不足です。せん切り野菜や卵、ゆで豚などをそえて具たくさんにしましょう。



今月の行事食
◎7月7日
七夕
◎7月16日
海の日
◎7月30日
土用の丑

七夕の紀元

七夕は、旧暦の7月15日を中心とするお盆の行事の、始まりの儀式として起こったものです。お盆の花や飾りを飾って、先祖を迎える風習が、中国の星祭りや、織姫・牽牛の伝説と結びつき現在の七夕祭りとなりました。

つまり、七夕とは日本古来の行事と中国の古くからの物語などが結びついた行事なのです。



当院の人気メニュー

フラムンジェ

材料(4人分)

板ゼラチン	6g
牛乳	240cc
砂糖	40g
生クリーム	40cc
バニラエッセンス	少々
ソース	
砂糖	20g
水	20cc
キウイフルーツ	1ヶ
キルシュ(さくらんぼ酒)	15cc
レモン汁	15cc



つくりかた

- ① 板ゼラチンは、水に浸しておく。
- ② 牛乳と砂糖を合わせて、火にかけ煮立つ直前に火を止め、①を加え良く混ぜ、茶漉しでこす。
- ③ 鍋の底に氷水をあて、とろみがつくまで混ぜる。
- ④ 別のボールに生クリームを入れ、軽く混ぜとろみがついたら、③と混ぜ合わせ、水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ソース作りは、砂糖と水を煮立てシロップを作り冷やしておく。キウイは、皮をむき芯を取り、シロップ・キルシュ・レモン汁とともにミキサーにかける。
- ⑥ 型から出して、皿に盛りソースをかける。

1人分栄養価

エネルギー	168kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	6.5g
カルシウム	77mg



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