

えいようだより

実りの秋、旬の味覚が満載！ 新米・秋刀魚・さつまいも・アボカド・...

中でもさつまいもは、おつうじが良くなりますね。それは、食物繊維のおかげ。では、食物繊維って、なに？

すじや糸のようなものではありません。

ヒトの消化酵素では消化されない食物中の成分のことです。

働きは？ 脂質・糖代謝改善、腸内細菌叢の改善などをしてくれます。

どのくらいとればよいの？

現在、成人1日平均摂取量15g。

成人・1日20～25g

小児・高齢者は15～20gを目安

に摂りましょう。



食物繊維を十分に・・・



お彼岸 彼岸とは、仏の理想の世界であるこの世の[向こう岸(浄土)]を意味する言葉です。秋分の日・春分の日ともに、真東から出た太陽が浄土があるとされる真西に沈む日であることから始まった、日本独自の行事です。この季節は、日本の四季の中でも最も過ごしやすい時期であり、昔から季節の変わり目の目安になっています。お彼岸には、おはぎを供える習慣がありますね。春と秋、季節にちなんで、呼び分けます。(春はぼたもち)

当院の人気メニュー

つくりかた



材料(4人分 3ヶ)

もち米	120g
米	40g
水	180g
塩	0.4g
きなこ	6g
小豆	40g
中双糖	40g
塩	0.04g

- ① 小豆は、約6倍の水を入れ30分間おき、そのまま火にかけて煮たら茹でこぼす。小豆だけを鍋に入れ2～3倍の水を注ぎ入れて、火にかけて煮たら弱火にし、アクをすくいながら時々水をさし、柔らかく水分がなくなるまで煮る。
- ② 中双糖を3回に分けて入れ、最後に塩を加え、鍋底からしゃもじを離さないように混ぜながら煮る。やや強火で水分を飛ばしながら練り上げ、できた餡を一人2ヶずつに丸めておく。
- ③ もち米と米はいっしょに洗い1時間漬ける。(もち米は同量・米は1.5倍の水)
- ④ 炊く直前に塩を加え、炊きあがったら熱いうちにつぶし、ご飯で餡を包みきなこをつける。

1人分栄養価

エネルギー222kcal たんぱく質5.2g
脂質1.0g 塩分0.1g



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。

