



【びわ】

初夏の果物、びわ。果実や葉の形が楽器の琵琶に似ているのでこの名前がつけました。オレンジ色の果肉と酸味のある甘さはまさにフルーツの醍醐味といったところでしょうか。タンニンと酸化酵素を含んでいるため、変色するので皮をむいたり切ったりしたあとは、すぐ水につけると変色を防げます。

くだもの豆知識

果物は美容に良い！！

美容には、規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食事が大切です。不規則な生活が続くと便秘気味となり、新陳代謝がうまく行われず肌あれの原因となります。果物は食物繊維を豊富に含んでおり、便秘解消の働きがあります。

また果物に含まれる多くのビタミン、特にビタミンCは、メラニン色素の形成を抑え、コラーゲンの生成に不可欠です。



2008年

6月

栄養管理科発行
さぬき市民病院

つくりかた

- ① 鍋に水と砂糖を入れわかし、シロップを作り冷まして、もも缶の汁を入れておきます。
- ② 白玉粉は、同分量の水を加えて練り、1.5 cmの丸い団子を作りゆでます。
- ③ バナナは輪切り、りんごはいちょう切り、もも缶・びわは角切りにします。みかん缶は汁を切っておきます。
- ④ ②・③を①に入れ、器に盛ります。

一人分栄養価 エネルギー 118kcal たんぱく質 1.2g
脂質 0.2g 塩分 0g



フルーツポンチ 材料(4人分)

白玉粉	40g
びわ	80g
バナナ	80g
みかん缶	80g
りんご	60g
もも缶	80g
水	200g
砂糖	28g

見えない敵に備えましょう！

0-157感染予防の第一歩は、衛生的な食生活から

- 食品購入時** → 肉や魚、野菜などは新鮮なものを、また肉や魚は個別にビニール袋に入れて持ち帰りましょう。
- 食品保存時** → 冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったらすぐ保冷しましょう。冷蔵は10℃以下、冷凍はマイナス15℃以下が目安です。長期保存は避けましょう。
- 調理下準備時** → 生の肉や魚を切った後の包丁やまな板には0-157がいると思ひましょう。そのまま他の食品を調理せず、洗剤で洗ってからにしましょう。漂白剤に一晩浸したり熱湯をかけたりすると消毒効果があります。
- 調理時** → 0-157は熱に弱いので、十分加熱しましょう。その時の目安は、中心温度が75℃で1分間以上です。
- 食べる時** → 手にも0-157がついているかもしれません。食事の前には手を洗ひましょう。清潔な食器などを使いましょう。調理前後の食品は室温に長く放置しないようにしましょう。
- そして** → 乳幼児や高齢者のような抵抗力の弱い人は、未加熱あるいは過熱が不十分な肉などは食べないようにしましょう。



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