



【りんご】

バラ科リンゴ属の果実。
栽培の歴史は古く、日本へは明治時代初期に、ヨーロッパから伝わりました。ふじ・つがる・千秋・紅玉など多くの品種があり、食物繊維やビタミンC・ミネラル・カリウムが豊富。
1日1個のりんごは、医者をお遠ざけるといふことわざがあるように、りんごは、栄養価が高い果実として古くから食されてきました。



つくりかた



重ね煮

材料(4人分)

さつまいも	200g
りんご	120g
砂糖	40g

- ① さつまいもは、5mm厚さのいちよう切りにし、水にさらしておく。
- ② リンゴは、5mm厚さのいちよう切りにし、塩水にくぐらせておく。
- ③ 鍋底に、さつまいもを一面に並べ、その上にりんご、さつまいもと重ねて入れる。
- ④ ③に、かぶる位の水と砂糖を加え、コトコトと軟らかくなるまで煮る。

一人分栄養価 エネルギー 120kcal たんぱく質 0.7g
脂質 0.1g 塩分 0g



2008年 
12月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

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。

かぜ予防には、おいしく食べて免疫力アップ!

寒くなると、風邪が心配になりますね。

風邪は、ウイルスによっておこります。栄養や休養を十分にとり、ウイルスに負けない、免疫力のある体をつくりたいですね。

免疫機能を強化するキーワードは、「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」。

「たんぱく質」 バランスよくアミノ酸を含んだ肉、魚、乳製品。

「ビタミン」 粘膜を強化するビタミンA、代謝機能を高めるビタミンB、抗酸化作用のあるビタミンC、野菜やフルーツをたっぷり摂る。

「ミネラル」 亜鉛・鉄・カルシウムなど。これから旬を迎える牡蠣は、亜鉛をたっぷり含んだミネラルの宝庫。



1日3回きちんと食事する習慣をつけて、対策OK!
もちろん、外出後の手洗いと、うがいの習慣もお忘れなく。
しっかり予防して、今年の冬は、元気な毎日を過ごしましょう。

