

地産地消コーナー

今が旬の食材



そらまめ

はっさく、オレンジ、アスパラガス、キャベツ、トマト(Sweetトマト)、アナゴ、イカ、マダイ、サゴシなど

そらまめの和名の由来は、さやが空に向かっただけの「空豆」という字があてられました。「おいしいさは3日間だけ」といわれるほど、鮮度によっておいしさは左右されます。香川県産の春の郷土料理である「押しめき寿司」には、さわらとそらまめが欠かせません。また、しょうゆ豆にもそらまめが使われているのはご存知ですよ。

そらまめの栄養

そらまめは、主に糖質とたんぱく質を含み、ほかにビタミンB群や葉酸、カルシウム、食物繊維も含まれています。

今春は、気温が低くなったり高くなったりと、体調管理が難しい時期が続いています。春の恵みをいっぱい食べて、元気の源をたくさんもらいましょう。



2010年 5月

2010年

さぬき市民病院 栄養管理科発行

食物繊維とは？

食物繊維とは、人の消化酵素で消化できない成分の総称です。

水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維があり、前者は便のかさを増やして腸内環境を改善し、後者は血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。食の欧米化に伴い、日本人の摂取量は減ってきています。不溶性は穀類、豆類、野菜に、水溶性は果物などに多く含まれます。どちらもバランスよくとりましょう。

栄養ニュース

入院されている患者さんにも、訪れた春を味わっていただきたく、手作りでおはぎや苺ムース、たけのこごはんを提供しました。



いちごムースレシピ (4人分)

1. 板ゼラチン 6g は水に浸す。
2. いちご 200g は、きれいに洗い、裏ごしにかけ、種を取っておく。レモン汁 8g、砂糖 28g、牛乳 32g を入れて、ミキサーで混ぜる。
3. 湯せんで溶かした を に加えて、とろみがつくまでよく冷やす。
4. 生クリーム 32g を 6 分立てにする。
5. と のとろみが同じになったら混ぜ合わせる。
6. 卵白 6 g 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。



チューボーだより

ちゅうぼう 当院の厨房で活躍している機械をご紹介します。



ブラストチラー



これは、加熱後の食材を素早く冷却し、0~3度のチルド帯もしくは-22度のフローズン帯にしてくれます。

液体も、あっという間にシャーベット状になります。



ポテトサラダなど、急速に食材を冷めたいときに使います。ブラストチラーのおかげで、菌が繁殖する温度帯(52~10度)を素早く通過させることができます。

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・調理師におたずねください。

