

えびよぶだより

じめじめと湿度の高い季節がやってきます。調理時には、食中毒に注意し、心身ともに健康に過ごしましょう。

地産地消コーナー

今が旬の食材

サラダ菜、レタス、枝豆、しそ、



とうもろこし、さくらんぼ、梅、あゆ、あじ、ほたて、さざえなど

びわは、五月末から七月初めにしか収穫できない、とても季節性の高い果物です。千年も前から日本で育てられてきた果物ですが、最近では生産が減り、高級な食材となってきました。あれ、私たちは良く見慣れていますよね...そう、**香川県は全国で出荷量第三位なのです！**痛みやすい果物なので、収穫したら早めにいただきますよう。

びわの栄養

ビタミンAやβクリプトキサンチンを筆頭に、ビタミンC、カリウムなど、体の調子を整えてくれる栄養素が豊富です。

βクリプトキサンチンとは？

カロテンの一種で、体内でビタミンAとして働きます。ビタミンAとして、皮膚や粘膜、消化器官を正常に保つほか、高血圧の予防をはじめ、がん予防にも効果があるとされています。

がんの抑制効果は、独立行政法人農業技術研究機構の研究により、βカロテンの5倍もあることが、分かってきました。

オレンジなどの柑橘類、とうもろこしにも含まれていますが、温州みかんに、もっとも多く含まれています。



6月

2010年

さぬき市民病院 栄養管理科発行

栄養ニュース

旬の食材「さわら」を使って、5月12日に押し寿司を作りました!!押し寿司は、香川の郷土料理です。押しつけて圧力をかけることにより、食材の食感を良くします。また、酢と魚のうまみを引き出す効果があります。



一つ一つ調理師が、心をこめて型に入れて押し抜きました。合わせ酢と一枚ずつ手でたたいた山椒の香り、エビとさわらのきれいな色合いが食欲をそそります。

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。

チューボーだより

当院の厨房で活躍している機械をご紹介します。

電解次亜水精製機



食塩と水を用いて、電解次亜水(クローラ水)を作る機械です。この水は、大腸菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌などの食中毒原因菌に対して、殺菌効果を発揮します。



この写真は、電解次亜水に浸して、野菜を消毒しているところです。ほかに、調理器具の消毒にも使用しています。

