

えいようだより

暦の上では、秋に入っていますが、まだまだ暑い日が続いていますね！季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気を付けましょう。

消費地産地 オリーブ

今が旬の食材

いちじく、豊水、マスカット、



学生温州みかん、小松菜、さつまいも、はも など

オリーブは、今から約百年前に当時の農商務省が、鹿児島、三重、香川の三県で試験栽培を始めました。その中で香川県の小豆島のオリーブの木だけが、栽培に成功しました。オリーブには、渋みがあるので、ピクルスのように調味料に漬けたものを食べるのが一般的です。

オリーブの栄養

オリーブには、カルシウム、カリウム、ビタミン類が含まれ、オリーブオイルには、オレイン酸が主に含まれています。

オレイン酸とは？

オレイン酸は、動物性脂肪や植物油に多く含まれている一価不飽和脂肪酸です。

体内で悪玉コレステロールを減らしてくれます。また、胃酸の分泌調整や腸内をなめらかにして腸の運動を高めてくれる働きがあります。オレイン酸は、とりすぎても無害とされていますが、オリーブオイルは、他の油と同じカロリーがありますので、とりすぎには注意しましょう！

9月

2010年

さぬき市民病院 栄養管理科発行

栄養ニュース

7月29日にふれあい看護体験がありました。今年も、4名の方が参加され、昼食には病院で提供しているエネルギー塩分コントロール食を食べていただきました。



「こんな食事なら入院したい！！」といううれしい言葉をいただきました。



献立

- ・ カレイの味噌煮
- ・ かぼちゃサラダ
- ・ 酢の物
- ・ 果物盛り

チューボーだより

当院の^{ちゅうぼう}厨房で活躍している機械をご紹介します。

まな板・包丁殺菌庫



まな板や包丁を殺菌灯から照射される紫外線の作用で、消毒・殺菌を行います。また、調理器具に残った水分を飛ばす乾燥機能もあります。

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・調理師にお聞きください。