

# えいよだより

肌寒くなってきて、ようやく秋の訪れを感じるようになってきましたね。実りの秋に感謝し、旬をおいしくいただきましょう。

## 消費地産地

今が旬の食材



いちじく、おせうしんじょう早生温州みかん、

里芋、サヨリ、カンパチ、タロ（イイダロ）、ハマチ

## 栗の栄養

栗はバランスの良い食べ物で、主成分は炭水化物ですが、ビタミンA・B群・C、カルシウム、鉄分なども含まれており、幼児からお年寄りまで最適な滋養食品です。

秋の味覚の代表でもある栗ですが、栗おこわや渋皮煮などを作ってみてはいかがでしょうか？  
栗の香りは失われやすいので、できる限り早く食べましょう。保存するときは、おがくずや新聞紙で覆い、冷蔵庫で保管しましょう。



## 炭水化物とは？

炭水化物とは、三大栄養素の一つで、1g 4kcal あります。

炭水化物は、消化吸収されると、最終的にブドウ糖に分解されます。ブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源とされており、とても大切な栄養素です。最近では、ダイエットで炭水化物を控える人も見られますが、炭水化物が不足すると、脳の働きに影響を及ぼします。毎食必ずとるようにしましょう。



2010年

10月

さぬき市民病院 栄養管理科

## 栄養ニュース

当院では、えんげ障害（飲み込みに問題）がある方に、ゼリー食を提供しています。見た目にも何を食べているか分かりやすい形に、当院でも取り組み始めました。



1. 調理した人参にとろみ剤を加え、加熱し、いったん冷やし固める。
2. その食材らしい形に形成する。今回は、花型に抜きました。
3. 人参が入ったシチューだと分かりますね！



## チューボーだより

当院の<sup>ちゅうぼう</sup>厨房で活躍している機械をご紹介します。

### 熱風食器消毒保管機



洗浄した食器を入れて、80℃で40分間、消毒・乾燥しています。食器も、安全に使用できるように衛生管理をしっかりとっています。

メラミン樹脂を原料とした食器は、耐熱性に優れており、繰り返しの加熱消毒を可能にしています。

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。