

えびよだより

冬が到来し、寒い日が続きますが、皆さん
いかがお過ごしでしょうか。寒さに負けず、
病気を防いで、楽しいお正月を迎えましょう。

地産地消コーナー ハマチ

今が旬の食材



白菜、かぶ、大根、れんこん
きんぴら、ほうれん草、里芋

ゆず、りんご、
あまだい、かに、ぼたて など

ハマチは、成長によって、ツバス、ハマチ、メジロ、フリと名前が変わる出世魚です。そのため、祝い事などに縁起の良い魚として親しまれてきました。昭和三年に、東かがわ市引田の野網和三郎氏が、日本で初めて、ハマチの養殖に成功し、平成七年には、香川県の「県魚」に指定されました。皆さんには、なじみの深い食材ですね。

ハマチの栄養

消化によいたんぱく質や、EPA、DHAなどの脂質が豊富です。ビタミンEなどのビタミン、ミネラルも含まれています。

ビタミンEとは?

抗酸化作用のある脂溶性ビタミンです。活性酸素から体を守り、動脈硬化を防いで、生活習慣病を予防してくれます。また、老化防止のビタミンとして知られており、ビタミンCとともにとると、更に効果が発揮されます。ナッツ類に多く含まれ、他にひまわり油や綿実油にも含まれます。普段の食生活では、過剰症のおそれはありませんが、含まれている食材には油分が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。



12月

2010年
さぬき市民病院 栄養管理科発行

栄養ニュース

おでんのおいしい季節となりましたね。当院でも、4時間以上じっくりと煮込んだおでんを、11月に2回提供させていただきました。お味はいかがでしたか。



急性アルコール中毒にはご注意を!

急性アルコール中毒は、短時間に多量のアルコールを摂取することによって生じる中毒です。アルコールによる脳の麻痺が原因で、飲んだアルコール量に比例し、昏睡や死に至ることもあります。一気飲み、お酒の強要は厳禁!! アルコールの吸収を緩やかにするたんぱく質・脂質を含むつまみと共に、特に飲み始め30分は、ゆっくり飲むようにしましょう。



チューボーだより

当院の厨房で活躍している器具をご紹介します。

電磁調理器

加熱パワーは、無段階に調節できるため、デリケートな加熱もスムーズです。調理しパートリ一も広く、保温をはじめ、湯沸かし、下ごしらえ、煮込み、炒め物など各種の加熱調理ができます。



火を使わないため、火災や有毒な排気ガスがなく、安全・クリーン・快適な厨房づくりが可能です。

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。

