

えいよっだより

寒い日が続きますが、皆さん体調を崩してはいませんか？かぜの予防のためにも、手洗いとうがいを忘れず、食事を見直しましょう。

2月

2011年

さぬき市民病院 栄養管理科発行

消費地産地 コーメ

今が旬の食材



葉を取っても次々と新しい葉が出てくることから、東讃では「万葉(まんば)」、西讃では「百華(ひゃっか)」と呼ばれています。冬の代表的な緑黄色野菜で、県下全域で栽培され、霜があたると葉の色が濃くなり、旨味と甘味が出てきます。他県では漬物にされることも多いですが、香川県ではまんばのけんちゃんにするのがおなじみですね。

まんばの栄養

食物繊維や鉄分などの栄養素が、バランスよく含まれています。病気の予防に役立つビタミンCは、ほうれん草の二倍です。

鉄分とは？

血液と深い関わりを持っている栄養素で、レバーなど動物性食品に含まれるヘム鉄と、ほうれん草など植物性食品に含まれる非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が、約3倍吸収されやすいといわれています。鉄分は、吸収されにくい栄養素ですが、野菜などに含まれるビタミンCや肉・魚などに含まれるたんぱく質と一緒にとると、吸収されやすくなります。サプリメントを使用する際は、過剰症を防ぐため、用法・用量を守りましょう。

栄養ニュース

魚のすり身を用いた「魚のムース」を提供しました。えん下(飲み込み)に問題がある・無しにかかわらず、おいしく召し上がっていただけるように、試行錯誤の末、写真のような形になりました！

魚のすり身に、山芋、豆腐、生クリームを入れて、フードプロセッサーにかけ、なめらかにします。



1 をカップに入れ、スチームコンベクションオープンで蒸します。



ブロッコリーのゼリー寄せと、トマトケチャップを添えて、

完成！



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。



チューポーだより

当院の^{ちゅうぼう}厨房で活躍している器具をご紹介します。

フードプロセッサー

ミキサーの一種で、食材の粉碎からすり身、ペーストまで、様々な下準備を瞬時に行えます。



細かく刻んだ白菜が、フードプロセッサーにかけることで、なめらかなペースト状になりました。

素早く処理することにより、食材の鮮度・栄養価を落とさずに、状態が均一でムラがなく、キメ細やかに仕上げることができます。