

えいよっだより

今年の冬はとても寒かったですが、体調は崩していないでしょうか？ようやく春の足音が聞こえてきましたね！

消費地産地 コーナー アスパラガス

今が旬の食材



苺、ネコポン、オレンジ
 蕪花、葉ごぼう、わけぎ、
 メバル、いかなご など

平成十七年から、香川県農業試験場で「さめきのめざめ」というアスパラガスが、香川県オリジナルで育成されているのをご存知ですか？香川県主要品種「ウェルカム」に比べて萌芽(芽覚め)が早く、味もよく、穂先がしまっているのが特徴だそうです。大きいものは、五十センチにもなりますが、根元までやわらかいので、おいしく食べられます。新品種なので、まだまだ少ない貴重な存在です。

アスパラガスの栄養

アスパラガスの穂先には、ルチンという栄養素が含まれています。

ルチンとは？

ルチンとは、糖類のそばにも含まれているビタミン類の一種です。毛細血管を丈夫にしてくれるはたらきがあります。出血しやすい人や動脈硬化、高血圧の人に効果的です。しかし、塩分が多いと高血圧予防の効果が薄れてしまいますので、高血圧の方は、塩分摂取量自体が多ならないように気をつけましょう。また、ルチンには、ビタミンCの吸収を促進したり、ビタミンCのはたらきをサポートしてくれるので、美肌効果もあるといわれています。



3月

2011年 さぬき市民病院 栄養管理科



栄養ニュース

2月3日の節分の日には、調理師が、一本一本丁寧に巻き寿司を作りました。当院では、患者さんに食べやすいように一口サイズに切らせていただいています。今年の恵方「南南東」を向いて召し上がっていただけましたか？



いわしの香味焼きも提供しました。

手作りの節分カードと節分豆も一緒に添えました！



鬼は外！ 福はうち！！

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。

スープケトル



当院では、お米からおかゆを炊いています。約2kgのお米をスープケトルで25分かけて炊きます。お米から炊くので、患者さんにもおいしいと好評です。

スープケトルとは、もともと「蒸気二重釜」の英語名です。蒸気を使って炊きます。

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。

