

学 養 便 の

2011年
4月
さめき市民病院
栄養管理科



花粉症予防

今年は、例年以上に花粉が多いそうです。花粉症は、アレルギー疾患の一つです。アレルギー症状を防ぐ効果が期待されている食材をご紹介します。



青魚



青魚に含まれる EPA (エイコサペンタエン酸) は、免疫機能を正常化するはたらきがあります。

ビタミンC



野菜や果物に含まれる **ビタミンC** は、炎症やかゆみに関係する活性酸素を抑える抗酸化作用があります。

緑茶



緑茶などに含まれるポリフェノールは、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンが多くなると、その量を減らすように調整し、炎症を抑えます。



ただし、これらの食品を多く摂取しても、花粉症を完全に抑えるのは難しいので、マスクなどを利用して、花粉が体内になるべく入らないように気をつけましょう！



当院の行事食 ひなまつり



3月3日のひなまつりに提供した三木町産さめきひめをふんだんに使ったイチゴムースは、「おいしかった。」と患者さんにも喜んでいただけました。飲み込みに問題のある方には、三色ゼリーを提供しました。栄養士手作りのひなまつりのカードは、各お部屋で飾ってくれている様子も見られ、わたしたちもうれしいかぎりです。

今月のレシピ

たけのご飯



材料 (1人前)

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| ・精白米 | 80g | ・とり肉 | 20g |
| ・水 | 120g | ・酒 | 2.4g |
| ・ふき | 20g | ・みりん | 1.6g |
| ・たけのこ | 20g | ・薄口醤油 | 8g |
| ・油揚げ | 3g | | |

作り方

- ① 米は、30分前に洗ってザルに打ち上げておく。
- ② ふきは、軽く塩もみをして茹で、冷水に取り、皮をおき、小口切りにする。
- ③ たけのこは、皮のまま約1時間ゆがいて冷ます。皮をおいてよく洗い、小さな短冊切りにする。
- ④ 油揚げは、油抜きをして、小さなせん切りにする。
- ⑤ とり肉は、分量の調味料に約1時間浸けておく。
- ⑥ 炊飯器に米と水、②～⑤の具を入れて炊く。



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。