

の 便 養 学

2011年
5月

さめき市民病院
栄養管理科



5月は、新しい環境になかなか適応できず、ストレスを抱えてしまう人も多いのではないのでしょうか？ ストレスによって、過剰に発生する活性酸素。これを抑えてくれる効果がある**抗酸化食品**をご紹介します。



ストレス予防



ビタミンC



レモンなどに含まれるビタミンCは、活性酸素を消去してくれるはたらきがあります。

ビタミンE



大豆や**ゴマ**に含まれるビタミンEは、体内で作られた活性酸素を中和して、老化の原因を取り除くはたらきがあります。

赤ワイン



赤ワインなどに含まれるポリフェノールは、活性酸素を捕らえて、安定した無害な物質に変えてくれるはたらきがあります。

食事からだけでなく、ストレッチをしたり、好きな運動をしたりして、体を動かすこともストレス発散になりますよ！



当院の旬メニュー 春



4月は、春らしいメニューをたくさん提供しました。 **ピースご飯**や**たけのこご飯**、**たけのこの木の芽和え**、そして**ふきと厚揚げの煮物**。春の炊き合わせには、**たけのこ**、**空豆**、**わらび**、そして**花麩**を飾りました。 皆さんは、春野菜を食べてみられましたか？

鮭の混ぜ寿司

作り方

針のりも上に飾ってね！



- ① 精白米は、通常の5%減らした水で炊く。
- ② 合わせ酢は、分量のAを合わせて、砂糖・塩が溶けるまで鍋で加熱しておく。
- ③ 胡瓜は、分量の塩で板ずりし、輪切りにしておく。
- ④ 薄塩鮭は、グリルで焼き、粗くほぐしておく。
- ⑤ ①の飯を寿司桶に出し、②の合わせ酢を熱いうちに入れて、切るように混ぜる。
- ⑥ ⑤に鮭を入れ、粗熱がとれたら胡瓜を入れ混ぜる。
- ⑦ 卵は、薄焼きにして細く切り、⑥に盛り付ける。



材料 (1人前)

・精白米	80g	・薄塩鮭	30g
・砂糖	11g	・胡瓜	10g
・酢	10g	・塩	0.02g
・塩	1.4g	・卵	20g
・酒	0.4g	・油	2g
・味の素	0.08g		
・針のり	1g		

A

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。