

栄養便の



2011年
9月

さめき市民病院
栄養管理科



疲れ目対策

徐々に日が短くなり始めましたね。秋の夜長に、読書やパソコンでインターネットを楽しむ方もいらっしゃると思います。長時間の読書やパソコン作業は、目に負担をかけます。今回は、疲れ目に効く栄養素と食材をご紹介します。

☆**ビタミンA** 皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。外界と接する皮膚や粘膜の細胞形成に必要で、粘膜の乾燥や細菌の感染を防ぐ作用があります。また、目の網膜で光や色に反応して視覚の情報を伝えるたんぱく質の成分となり、**視覚反応を正常に保つ働き**もあり、緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵及び牛乳に多く含まれます。



☆**ビタミンE** まっしょう末梢血管を拡張させて血行を促進する作用があり、植物油、かぼちゃ、赤ピーマン及び魚介類に多く含まれます。



疲れ目を放っておくと頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあるので、適度な休息やリフレッシュが必要です。温かいタオルと冷たいタオルを交互に目の上に当てて、血行を促進するのも効果的です。

当院の行事食

7月28日にふれあい看護体験がありました。今年、三木高校から4名、屋島中学校から1名の生徒さんが参加されました。昼食には、病院で提供しているエネルギー塩分コントロール食を食べていただきました。

お品書き

- ・なすの塩焼き(ほうれん草のお浸しを添えて)
 - ・じゃがいもと人参の旨煮(人参をもみずにみたくて)
 - ・揚げなす酢の物(ナス、キュウリ、トマト)
 - ・果物の盛り合わせ(メロン、オレンジ、ビオーネ)
- カロリーー606kcal たんぱく質 24.6g 脂質 11.3g 塩分 1.6g



病院食とは思えないほど、おいしかったです!!

今日のレシピ

なすの揚げ出し

材料 (1人前)

- ・なす 60g
- ・揚げ油 6g
- ・大根 30g
- ・なめこ 8g
- ・ねぎ 2g
- ・煮出し汁 25cc
- ・みりん 3g
- ・薄口醤油 2g



作り方

- ① なすは、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 大根は、すりおろしてザルに入れ、水気を切る。
- ③ ねぎは、小口切りにしておく。
- ④ 揚げ油を170℃に熱して、なすを色づく程度に揚げ、油をよく切る。
- ⑤ Aを煮立て、なめこ、大根おろしを加えて火を通し、ねぎを散らす。
- ⑥ 小鉢になすを盛り、上から⑤をかける。



お食事に関して分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。