

# 楽 養 便 の



2011年  
**12月**  
さめき市民病院  
栄養管理科

## 冷え性予防

寒い日が続きますが、体は冷えきっていませんか？冷えは万病のもと。冷えてつらいなら、それは冷え性です。食べ物で血行を良くして、体の内側から体を温めましょう！



### ビタミンE



末梢血管を拡げて、**血液の循環を高めてくれます**。食物油やナッツ類に多く含まれます。

### セレン



**過酸化脂質の発生を抑え、分解をサポートして、動脈硬化の予防になります**。魚介類や玄米、ねぎ、にんにくなどに含まれます。

### ビタミンC



抗酸化作用で、血液がドロドロするのを防ぎ、**動脈硬化の予防にもなります**。人参や芋類、果物などに多く含まれます。



運動で筋肉量を増やして熱の産出量を増やしたり、お風呂にゆっくり浸かって体を芯から温めたりすることも大切です。また、首もとや足首もしっかり保温しましょう。



## 当院の旬メニュー 秋

ゼリー食の方にも、もみじに抜いて秋らしく・・・。



11月は、芋ごはんや栗入りの山菜おこわなどを秋の旬メニューとして提供しました。山菜おこわの栗は、生の栗を調理師がせっせとむきました。いつものご飯に栗やサツマイモを入れるだけで、秋らしくなりますね！牛すじ肉をやわらかく煮込んだおでんは、これからの寒い時期には、度々登場する予定です！

### てっぱい

#### 作り方

- ① 大根と人参は、薄く短冊切りにし、塩をふり、しんなりさせる。
- ② 塩(分量外)をふったこのしろ(酢の物用)を、身が白っぽくなるまでAに漬けておく。
- ③ ねぎは、小口切りにする。
- ④ Bで酢味噌を作り、軽く絞った①と②、さらに③を加え、和える。



#### 材料 (1人前)

・大根	40g	・ねぎ	1g	
・人参	3g	・白味噌	10g	
・塩	0.3g	・砂糖	5g	
・このしろ	15g	・酢	5g	
A {	・酢	10g	・ゆず汁	1g
	・砂糖	1g		
B {				

香川の郷土料理ですね！



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。