

えいよう便り

2024年

1月

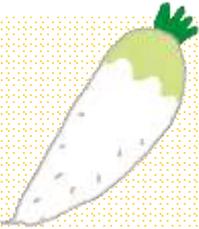
さめき市民病院
栄養管理科発行



旬の野菜から元気をいただきましょう！



新年が始まり、おせち料理の食べ過ぎや飲み会などで胃腸が疲れ切っていますか？冬が旬の野菜はそんな体を元気にする栄養素がたっぷり含まれています。食事に取り入れて元気に1年をスタートさせましょう。



大根

根の部分は95%が水分で、**ビタミンC**と**消化酵素のジアスターゼ**が豊富に含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので生のまま食べるのが効果的です。



かぶ

実に大根と同じく**ジアスターゼ**が含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果があります。実よりも葉の栄養価が高く、**ビタミンB1、B2、C、カルシウム**が豊富です。



春菊

緑黄色野菜で、抵抗力をつけて**感染症を予防する効果のあるカロテン**を、ほうれん草よりも多く含みます。独特の香りは食欲の増進、消化促進の働きがあります。



ブロッコリー

カロテンと**ビタミンC**が豊富である他、**血圧を下げる働きを解消させたいする働きがあるカリウム**を多く含みます。鉄やカルシウムも含まれていて、栄養価の高い野菜です。

「春の七草」の、「すずな」はかぶ、「すずしろ」は大根を指します。旬の時期にとれた野菜は、味がよく栄養価も高いため、日常の料理に使って日々の体調管理に役立てましょう。

ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。



ポテトサラダツリー

子ども約4人前



じゃがいも	120g
塩	0.04g
A マヨネーズ	24g
コールスロー	2.4g
ブロッコリー	120g
にんじん	80g

- ①じゃが芋は、皮をむき、適当な大きさに切って茹でてつぶす。
- ②ブロッコリーは、小房に分け、鍋に水と塩(分量外)を加えて茹でておく。
- ③にんじんは、5mm幅の輪切りにして、鍋に水と塩(分量外)を加えて茹でる。粗熱がとれたら星形で抜き、型を抜いた後の残りはみじん切りにして①に混ぜる。
- ④①をAで調味し、ポテトサラダを作り、ツリーの形に整える。②と③をバランスよく飾り付ける。

ブロッコリーは軸をポテトサラダに差し込んで飾ります

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におたずねください。

