朝・夕の気温も上がり過ごしやすい季節になりましたね。衣替えの時期となりましたが、みなさんはもうお済でしょうか? 最近は、半袖に通した腕が日差しを浴びて、じんわりと肌から汗がにじみ出てきています。紫外線対策と節電に心がけながら 夏に向けての準備をしましょう!!

されたてキッチ

このコーナーでは「今が旬!」の食材の紹介と、旬の食材を 使った『今月の一品(おすすめレシピ)』を紹介します。 みなさんの食卓にもいかがでしょう。



夏までもう少し! 今回は意外と栄養価の高い豆苗と果物でなじみの深いキウイについてご紹介します

豆苗(とうみょう)

近年スーパーでよく見かけられる豆苗ですが、豆苗はエンドウ の発芽した芽の先端を摘み取って食用にしたものです。 古くは中国の食材として収穫され高値で取引されてきたそう です。

栄養と成分

• 🛭 カロテン

豆苗のβカロテンはほうれん草よりも多く含まれています。 βカロテンは発癌や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

・ビタミンK

ビタミン K は骨を作ったり、血液を凝固させる成分を合成 するのに必要な栄養素です。また骨折や傷などの治癒効果が 期待できます。

保存法

買って来た袋入りの状態であれば冷蔵庫にいれて保存すると いいですが、開封後や露地栽培されたものはビニールやポリ袋 に入れて冷蔵庫に保存する方が良いです。

選び方

選ぶ時は葉の緑色が濃いものが良いです。

(材料:2人分)

キウイ

アボカド

むきえび

ヨーグルト

マヨネーズ

レモン汁

砂糖

再生利用

品

水の張った容器に入れて、毎日水を交換すると芽が伸びて





スーパーの店頭に並んでいるキウイは「ニュージーランド 産」が多いと思いますが、実はキウイの原産地は中国で す。ニュージーランドの国鳥「KIWI」に外見が似ている為 「キウイ」となったそうです。

栄養と成分

・アクチニジン

アクチニジンは蛋白分解酵素を持っているため魚や肉 などの消化を助けてくれる効果があります。

・ビタミンC

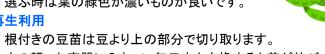
キウイには多くのビタミンCが含まれ、血糖抑制や癌抑制 の効果も期待できます。

食べごろになったキウイは乾燥しないようにビニールや ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存します。

固く熟されていないキウイは室内保存やバナナやリンゴ と一緒に袋に入れておくと早く追熟させることができます。

ゼラチンを使う場合は要注意

キウイは蛋白質分解酵素を含んでいるためゼラチンと 相性が悪く固まりません。 キウイを少し加熱すると 酵素の働きを抑えることができ、固まるようになります。



1 個

1/4 個

30g

50g

5g

大さじ 1/2

ひとつまみ

小さじ 1/2



病院の食事でも「ヨーグルトサラダ」 にキウイが入っています。 ポテトサラダにキウイを入れても 美味しいですよ☆



(作り方)

- ①Aの材料を混ぜ合わせます。
- ②キウイの皮をむき、厚めの「いちょう切り」にします。
- ③アボカドの皮と種を取り、「角切り」にします。
- 4)むきえびを茹でます。
- (5)(1)~(4)の材料を混ぜ合わせたらできあがり♪



ちゅーぼーですよ このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』を紹介します。 たけのこ

みなさんはどのようにして「たけのこ」食べられたでしょうか?









「たけのこ」には、 たくさんの食物繊維と たんぱく質が含まれて います。

栄養科では生のたけのこを『たけのこご飯』や『炊き合わせ』などに料理して患者様に提供させていただいています。 立派な

たけのこ

です 🏄



春の訪れを告げる「たけのこ」ですが、5・6 月に入りそろそろ「たけのこ」も終わりに近づいてきました。

下ゆでに米ぬかを入れるのは 米ぬかのカルシウムとたけのこの えぐみの成分が中和されるからと されています。











カルちゃんサラダには生の 小松菜がたくさん入っていて、 マヨネーズとの相性がピッタリ☆ あまりに大好きで、家でカルちゃん サラダを作ることもあります。 ぜひ、患者様もサラダを食べて 元気になってください。

このコーナーでは病院で出されている料理の中からおススメの 料理を紹介します。

> カルちゃんサラダは小松菜・ひじき・しらすなどカルシウム たっぷりのサラダです。見た目は黒っぽいですが、味は 抜群に美味しいです。

長年、栄養科で愛され続けてきた料理の 1 つでもあり ます。また、カルシウムが多いため骨粗鬆症の予防にも 良いですよ。

カルちゃんサラダは6月22日の献立に出てきます。

皆様 お楽しみに~☆





このコーナーでは気になる健康についてのお役立ち情報をご紹介します。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。他の人と会話を楽しんでいる時、口の臭いがふと気になったことはありませんか? 歯や口は食べる事以外に表情を豊かにしたり、話したりと色々と必要なツールですが、口臭が強い人は虫歯や歯周病になっている可能性がある と言われています。今回は虫歯や歯周病になる前の対策として口臭予防についてご紹介します。



①食べ物や嗜好品による口臭は、「においの強い

食べ物」や「ニンニクなどのネギ類やアルコール類」

②生理的口臭は「唾液分泌の低下」によるもので

す。ストレスや朝起きたときなど唾液が少ない口の

が体内で、さらに臭いのキツイ物質が作られます。

それが血液を通り、汗や口臭として出てきます。

中で殺菌作用が働かず、細菌が増殖し臭いを

発生、口臭となります。



ロの中を 清潔に!

①サラダ(生野菜)

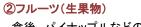
サラダなどの生野菜は大量の酵素や食物繊維を含んでいる 為、食べることで腸の調子が改善されます。

腸の働きが良くなれば、腸内からのまわってくる悪臭が減って 口臭が減ります。









食後、パイナップルなどのフルーツはたんぱく質分解酵素を持 っている為、口臭原因の1つである舌苔(たん白質)を分解し、取 り除くとされています。



③ヨーグルト

ヨーグルトの乳酸菌は口腔内の菌を増加させない働きがあり

とされています。

