新年度がスタートして、早くも一か月が経ちました。朝・夕の気温も上がり過ごしやすい季節となりましたが、新生活や ゴールデンウィークの疲れが出てくる頃かもしれません。これから来る夏に向けて体調をしっかりと整えて元気にすごしましょう♪

とれたてキッチン

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!今回は山口県ではレンチョウでおなじみシタビラメと鮮度が重要そらまめについてご紹介します。

シタビラメ



シタビラメはカレイ目ウシノシタ科に属する魚でヒラメとは まったく異なる種の魚ですが、ヒラメと同じく体が平たく両 目が左側についています。西日本でよく獲れるアカシタビ ラメが身が厚く美味しいとされています。山口県ではレン チョウと呼ばれていますが、他県では靴底、ネタ、ゲズラ、 海外では舌魚、海の舌などと呼ばれているようです。

(栄養と成分)

・ナイアシン&コラーゲン

シタビラメは皮膚を健康に保つナイアシンが他の白身魚よ り多く、コラーゲンも含まれており美容に効果的です。

•たんぱく質

白身で脂質の少ない良質なたんぱく質を多く含んでいま す。消化にも良いので赤ちゃんの離乳食やお年寄りにも おすすめです。

(選び方)

身が厚く、ヒレがきれいで皮に透明なヌメリがあるものが 良いです。

(下処理)

ソテーやムニエルにする時に臭味が気になる場合は、下 ごしらえの時に塩こしょうをしてから牛乳を少々ふりかけて おくと生臭みが消え、焼き色も良くなります。

そらまめ



初夏を代表する味覚としてのそらまめは未成熟のものを 食べています。未成熟のそらまめは野菜に分類され、成 熟(乾燥)したそらまめは豆類に分類されており、炒り豆菓 子やお多福豆などの加工品に使われています。

(栄養と成分)

・カリウム

カリウムは体内の余分な塩分を体外に排出する働きが あり、高血圧予防やむくみの予防に効果があります。

・ビタミン B

消化腋の分泌を促すビタミンB1 や、皮膚や粘膜を作る ビタミンB2 などのビタミンB群をたくさん含んでいます。 ・ミネラル

そらまめはマグネシウム、リン、亜鉛、鉄分などのミネラル が豊富に含まれています。マグネシウムは血圧の調整 や、骨を丈夫にし、イライラ解消効果もあります。

(選び方)

サヤの緑色が鮮やかで弾力のある物が良いです。 空気にふれると豆がすぐに固くなってしまうので、サヤの ワタが詰まっている物を選びましょう。 鮮度が落ちると味も風味も落ちてしまうので なるべく新鮮なものをすぐに調理しましょう。

玉ねぎ ベーコン 20g こしょう 少々 スライスチーズ 1枚 2 個 牛乳.

材料:2 人分

パイ生地無しのお手軽キッシュです 旬の具材を入れてアレンジしてみてね☆

そらまめ 14 個 1/2個 150ml マヨネーズ 大さじ1 コンソメ 小さじ1 粉チーズ 大さじ1

作り方

①そらまめをサヤから取り出しておく。 鍋にお湯を沸かし、3分茹でて皮をむいておく。 ②ベーコンと玉ねぎは 5 mm幅の輪切りにする。 ③フライパンに②を入れ、軽く炒めてこしょうを振り、 耐熱容器に入れる。

④Aの材料をよく混ぜ合わせ、③の耐熱容器にそそぐ。 ⑤4に①のそらまめとスライスチーズをのせる。 ⑥オーブンに入れ、180℃で 20~30 分焼く。





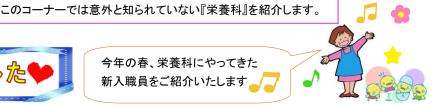




ちゅーぼーです

新しい仲間がやってきました❤

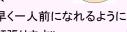
今年の春、栄養科にやってきた 新入職員をご紹介いたします。



肉树颜

ランニング・フットサル 好きな食べ物

カレー



早く一人前になれるように 頑張ります!!

水中写真撮影

好きな食べ物

鯵の南蛮漬け

中嶋つぐみ

愛犬と遊ぶこと

好きな食べ物

パスタ

まだまだ未熟で勉強中です が、一生懸命に頑張ります。

渡邊信乃

お菓子作り

好きな食べ物 お寿司・パスタ

一生懸命頑張ります。 よろしくお願いします!!

カラオケ・旅行・カフェ巡り 好きな食べ物

山見ちなつ

お肉・お寿司・ケーキ

何事にも一生懸命に頑張 ります。

よろしくお願いします。

これからよろしく お願いします



みなさんにおいしい食事を作

れるようにがんばります。

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。

17 日は高血圧の日とされています。高血圧は日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病な ど、生命にかかわる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。高血圧は別名サイレント・キラーとも呼ばれて おり、自分では気づきにくいと言われています。今回はそんな高血圧についてご紹介します。

高血圧とは?

心臓から送り出された血液が血管の壁にかける圧力が基準値よりも高い状態の事です

高血圧と聞いてまず思い浮かぶのは 『塩分の摂り過ぎ』ではないでしょうか?

では、なぜ塩分の摂り過ぎが高血圧に繋がるのでしょう?

塩をとりすぎると、血液中の塩分量が増えます。

そうすると私たちの体は血液中の塩分を薄めるために 水分を血管の中に取り込んで血液の量を増やします。

血液の量が増えると血圧が上がってしまいますが、

腎臓の働きによって水と塩分を尿として体外に排出 し、血液の量のバランスを保っています。

ところが、腎臓が処理できないほどに塩分をとりすぎて しまうと、血圧が高い状態が続いてしまいます。

高血圧を予防するには塩分の摂取量を適切な量に 抑える事が大切です。

1日の塩分摂取量の目標

男性 8g未満

女性 7g未満

高血圧 6g未満

塩分を減らすには、薄味の食事にすれば良いのですが、なれ親しんだ味を変えるという のは大変かもしれません。ここではそんな減塩のコツを紹介します。

だしのうま味を使う

みそ汁などはだしを使い、うま味を加える事でみその量を減らすことが出来ます しじみやしいたけなど、具材からうま味が出るものなどもおすすめです。

薬味や香辛料を使う

ゴマや大葉などの薬味やコショウやカレー粉などの香辛料を加える事で薄味の料理 でも物足りなさをカバーして美味しくいただくことができます。

減塩塩・減塩しょうゆ・減塩みそなど、減塩商品を使う

調味料に含まれている塩分を減らす事で手軽に減塩料理に出来ます。

ラーメンやうどんなどの汁を飲み干さない

ラーメンは1食で5.5~6.3gの塩分が入っています。そのうち3.8~4.3gの塩分はスープ に含まれています。スープを飲み干してしまうと1食で1日の塩分を全て摂取してしま う事になってしまいます。

しょう油の入れ物を変える

しょう油差しをプッシュタイプやスプレータイプの物に変えると一度に使うしょう油の量 を減らす事が出来ます。

















