

栄養だより

施設理念：地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設を目指します。

3月にご提供させて
戴いた行事食！！

たけのこ御膳



たけのこ御膳

- 密筍ごはん密
- 密すまし汁(花麩・青ねぎ)密
- 密鶏の味噌マヨ焼き密
- 密鰯の酒蒸し密
- 密アスパラの和え物密
- 密ヨーグルト和え(苺)密



15時おやつ:常食・粗キザミ ひな祭り女雛、キザミ・ソフト 三色花ゼリー

ひと雨ごとに寒さも緩み木々の芽吹きに春の訪れを感じるようになりました。
たけのこご飯で冬から移り変わっていく季節を実感頂けたら幸いです。



おやつにはひな人形のお菓子と三色ゼリーを提供させて頂きました。
この三色ゼリーはひし餅をイメージしたのですが、緑は「健康と長寿」、
白は「清掃」、ピンクは「桃」【雪がとけて大地に草が芽生え桃の花が咲く】という意味が
込められているという説があります。

旬の食材を美味しく食べる♪



この時期当たりから、食べ頃な食材にじゃがいもがあります。
じゃがいもを冷蔵保存する際は、乾燥防止のために布巾や新聞紙等で包むと良いです。
また、みなさんご存知かと思いますが、じゃがいもを放置すると芽が出て、ソラニンという毒素が発生します。芽の部分以外にも日に当たることで皮が緑色に変色して、皮の部分にもソラニンが発生してしまうので保存には注意しましょう。

今月のトピックス ~ ビタミンE ~

今回は前回に引き続きビタミンの話です。
みなさんはビタミンEと聞いて、何か思い浮かびますか？
思い浮かぶ方は少ないのではないかと思います。
そんなビタミンEについてのお話を今回は、掘り下げて行こうと思います。



ビタミンEは今までに紹介してきたビタミンAやビタミンDと同じく、脂溶性ビタミンの仲間なので油に溶ける性質を持っています。なので、水にさらしても溶け出しにくいです。

ビタミンEの効果は、抗酸化作用がある事がポイントとなってきます。
さて、こんな言葉はピンとこない方も多いと思います。
抗酸化は文字のまま『酸化にあらがう』ことを指します。

人の身体には脂肪（脂質）が欠かせません。たとえば、肌や髪の毛の乾燥を防ぐのもそうですし、細胞を覆う膜にも使われており、重要な役割を担っています。
揚げ油を想像してください。油は酸素と反応してどんどん悪くなってしまいますね。
人の身体も同じで、酸素と結びついて酸化してしまいます。

ビタミンEは細胞に結びついてしまう酸素の働きを抑える効果があるので、肌や髪の毛の乾燥対策に一役買ってくれます。

ビタミンEを多く含む食材は、ひまわり油や胡麻、アーモンド・ピーナッツなどのナッツ類に多く含まれています。
栄養が偏らないように、様々な食材を食べて色々な栄養を摂取するように心がけましょう。

上尾中央医科グループ 医療法人社団協友会
介護老人保健施設 リハビリケアかつしか
入所、短期入所、通所リハ、訪問リハ、居宅介護支援事業
〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 3-37-8
電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140
ホームページ <http://www.rc-katsushika.jp/>
ご意見・ご相談は栄養科 栗野までお気軽に、ご連絡ください。

次号のトピックスは、
『ネギトロ丼』を
予定しております。
来月の行事食のメニューは、
『ビタミンK』を
予定しております。



調理補助募集 詳しくはお問い合わせください。