



リハビリケアかつしか栄養科は自分の施設において、発注から仕入れ・仕込み調理・盛り付け・入れ込みを全ておこなっている数少ない**直営給食施設**です。ご利用者様・ご家族様の**意見を直接聞き直ぐに対応が可能**な給食施設です。その食事内容・イベント内容をご利用者様・ご家族様・地域の皆様により知って頂き、**安心して美味しい食事提供・栄養管理**を常に喜んでご利用して頂けるように毎月**栄養だより**を発行していく次第です。



行事食



麺の日



3時のおやつ

## ☆今月のトピックス ～ 指先さむざむ！冷え症！ ～

### ◇冷え症について

冷え症の原因はおもに血液の流れが悪くなるのが原因です。血液は体中に熱を運ぶ大切なルートです。いくら体を温める食事を心がけても、血液の流れが悪いと熱を手足の隅々まで運ぶことはできません。



栄養科 山本

### ◇冷え症予防

#### 冷え症予防に良い栄養素

ビタミンE・・・末梢の血管を広げて、血液の流れを良くします。  
例)かぼちゃ・いわし・ウナギなど

ビタミンC・・・毛細血管の機能を維持し、血管を広げ血液の流れを良くします。  
例)ブロッコリー・ピーマンなどの緑黄色野菜、いちご・キュウイフルーツなどの果物。

ビタミンB1・・・代謝をよくし、体を動かすエネルギーを作るため血液の流れが良くなります。  
例)豚肉・豆類など

#### 控えたい食事

甘い物・脂っこいものを多く摂取すると、血液中に糖分・脂の割合が多くなるために血流が悪くなるので控えましょう。  
例)揚げ物・スナック菓子・ケーキなど

#### 血液の流れをよくする

- ・バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・十分な睡眠をとりストレスをためないようにしましょう。
- ・身体を締め付けない衣服・靴にしましょう。
- ・日常的に運動をしましょう。
- ・たばこは控えましょう。



## ☆冷え症予防レシピ

### 小松菜とエビの生姜炒め(2人分)

#### 材料

・小松菜	2株
・エビ	10尾
・人参	1/3

#### 調味料

・鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ	} A
1/2		
・水	1/2カップ	}
・酒	大さじ1	
・塩	少々	
・サラダ油	大さじ1	
・片栗粉	小さじ2	



#### 作り方

- ①小松菜は葉と茎に切り分け、エビは殻をむいて背ワタを取り、さっと水洗いして水けを拭く。人参は短冊切りにし、生姜は千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、しょうが、人参、小松菜の順に入れて生姜の香りが立ったら、エビを加えて炒め合わせる。
- ③調味料Aを入れて強火で煮立て、片栗粉を水で溶いてとろみをつける。最後にごま油を入れてひと混ぜしたら完成。

しょうがの辛味成分の「ジンゲロール」「ショウガオール」の2つが、血行促進の役割をもち、小松菜、エビ、人参に含まれるビタミンEは血管を拡張させる働きがあります。また、根菜類やイモ類、冬に採れる野菜などは体を温める効果が期待でき、冷え症でお悩みの方は是非お試しください♪



## ☆今年の恵方は南南東！！

節分は年に四回あり、季節を分ける立春、立夏、立秋、立冬の前日が節分にあたります。しかし、暦上で年の終わりである立春の前日を節分としています。暦では年の終わり(大晦日)ということで、昔は節分の日(立春の前日)に年越しそばを食べていたそうです。今回は、節分に関する食べ物である恵方巻き、豆、イワシについての豆知識を紹介します。

#### ◇恵方巻き

節分に食べる恵方巻きは七福神にあやかり7種類の食材が入っているものが望ましいです。また、縁を切らないように包丁をいれず、恵方を向いて丸かじりをするのが習わしです。

#### ◇豆

豆まきの由来として、魔を滅する(魔滅=まめ)という意味があります。必ず炒り豆を使う理由としては、魔の目を射る(魔目を射る=まめをい)という話があります。

#### ◇イワシ

イワシの頭に柊を刺す焼嗅(やいかかし)といわれる風習もあります。これは、焼くと煙や臭いにおいで邪気を祓うという効果に加え、柊は葉が尖っており痛いので邪気を祓うとされています。



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  
〒124-0025 葛飾区西新小岩3-37-8  
電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140