

栄養だより

介護老人保健施設

リハビリケアかつしか

H28年 3月号 第2号

☆平成28年度 栄養科行事予定

月	行事	昼食内容	おやつ内容
4月	 お花見	お花見をイメージしたお弁当	お花見をイメージしたおやつ
5月	子どもの日	子どもの日をイメージしたお弁当	季節を感じるおやつ 
6月	郷土料理	郷土料理	びわを使ったおやつ 
7月	海の日、七夕	海の日、七夕をイメージしたお弁当 	七夕をイメージしたおやつ
8月	納涼祭	お祭りの屋台形式での食事提供	
9月	敬老会 	敬老の日 お祝い弁当	さつまいもを使ったおやつ
10月	十五夜、ハロウィン 	十五夜、ハロウィンのお弁当	かぼちゃを使ったおやつ
11月	郷土料理	郷土料理	梨を使ったおやつ
12月	 クリスマス	クリスマスメニュー	クリスマスケーキ
1月	正月	おせち料理 	正月をイメージしたおやつ
2月	節分	節分をイメージしたお弁当	バレンタインをイメージしたおやつ
3月	ひな祭り 	ひな祭りをイメージしたお弁当	ひな祭りをイメージしたおやつ

今年はこの行事予定に沿って、行事食を提供させていただきます。
(仕入れ等の都合により、予定の変更もございますので、
ご了承ください。)



栄養科 野原

☆今月のトピックス ～ 鼻がムズムズ！花粉症！ ～

◇花粉症について

花粉が目や鼻などから侵入すると、花粉(異物)を外に出そうとします。
その際に、アレルギー反応を起こす物質(ヒスタミン、ロイコトリエンなど)を放出します。
それを神経が受け取り、くしゃみや鼻水により、体外に花粉を出すという仕組みです。
しかし、人によってはこのアレルギー反応が過剰になってしまうこともあり、
くしゃみや鼻水が止まらないという花粉症のような症状が出てしまいます。



◇花粉症予防

花粉症の予防に期待ができる栄養素



エイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)
新鮮な魚(特に青魚)には、EPAとDHAと呼ばれる脂が豊富に含まれています。
これらは、アレルギー反応を起こすロイコトリエンの生成を抑えると言われています。
例えば... サンマ、イワシ、サバ など



ムチン
抗炎症作用とともに身体の粘膜を増強し保護する働きがあります。
下の例に挙げた食材のネバネバがムチンです。
例えば... 山芋、オクラ、レンコン など



乳酸菌
乳酸菌によって免疫細胞のバランスを整えることができます。
例えば... ヨーグルト、キムチ、味噌 など



☆花粉症予防レシピ

レンコンのトロミスープ(3人分)

材料

レンコン 100g
プチトマト 3個
かいわれ大根 3g

調味料

水 500cc
顆粒だし 小さじ1
塩 少々



作り方

- ①レンコンは皮をむいてすりおろす。プチトマトはヘタを取る。かいわれ大根は1cm程度に切っておく。
- ②鍋に水、顆粒だし、すりおろしたレンコンを入れて、アクを取りつつ2,3分煮込む。
- ③塩で味を調べて、プチトマトとかいわれ大根で飾る。



☆あかりをつけましょ ぼんぼりに〜♪

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願い、美しいひな人形を飾ってお祝いする行事です。桃の花が咲く季節に行われるため、桃の節句と呼ばれています。今回は、ひな祭りにゆかりのあるちらし寿司、ひし餅、ひなあられについてご紹介いたします。

◇ちらし寿司

ひな祭りで定番のちらし寿司にはなんと、由来がありません。しかし、華やかな見た目と縁起の良い食材を使用してお祝いをするという意味が込められ現在では、ひな祭りにはちらし寿司が定着しています。また、海老は腰が曲がるまで長生きする、レンコンは将来の見通しが利く、豆は健康でまめに働けるという意味で使用されています。



◇ひし餅

緑、白、ピンクと三色の餅が使われているひし餅ですが、この3つの色には意味があります。緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」という意味が込められています。また、緑の餅は増血効果があると言われるよもぎ、白の餅は血圧を下げると言われるひしの実、ピンクの餅は解毒作用があると言われるクちなシで色をつけています。



◇ひなあられ

ひなあられは関東と関西で異なります。関東では、ポン菓子や甘く味付けし、ピンクや緑、黄色に色づけしたものです。関西では、もち米から作った丸いあられで、味は醤油や塩などで味をつけたものです。



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
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。