

リハビリケアかつしか

栄養だより

H28年 4月 第3号

こんにちは！栄養科です！

みなさんこんにちは！
暖かい春の陽気とともに、新しい季節を迎えました。
今年度も安全で美味しいお食事を提供できるように、栄養科一同頑張ってお食事をお作りします。

〔左上から順に 綿谷、西田、野原、山本〕
〔左下から順に 栗野、畑、遠藤〕



関東と関西の桜餅の違い！！

みなさまいかがお過ごしでしょうか？
桜も満開に咲いており、過ごしやすい季節になりましたね。
そこで、今回は桜に関する食べ物として、桜餅についての話をします。
桜餅の形は関東と関西で異なり、関東では、桜餅のことを長命寺と呼び、生地は小麦で作られており、見た目がクレープのようになっています。
一方、関西では、道明寺と呼び、生地には道明寺粉を使用しており、おはぎの外と中が逆転したようなものです。
どちらも生地には桜の塩漬けを使っており、桜の葉で餅を包むところは同じです。
これを機に、関東と関西の桜餅の食べ比べをしてみたいかと思いますが、いかがでしょうか？



写真左が道明寺（関西）、右が長命寺（関東）

今月のトピックス ～目の疲れ～

◇目の疲れについて

目の疲れは、目の周辺の筋肉が疲れた状態のことです。眼球は6つの筋肉に支えられていて、眼球が長時間同じ位置で動かないと筋肉疲労を起こしてしまいます。また、偏食、睡眠不足・ストレスなどによっても引き起こされることもあります。



栄養科 西田

・老眼・乱視

老眼とは、ピントを合わせる力が加齢とともに衰え、だんだん近くのものが見えにくくなることです。老眼なのに眼鏡をかけなかったり、乱視の人が度の合わない眼鏡をかけていると、目に負担をかけ、目の疲れの原因になります。

◇目の疲れの回復に期待できる栄養素

・ビタミンA

目の粘膜を保護し、角膜や網膜の状態を良く保ちます。夜盲症や目の乾燥を防ぐ効果があるとされています。例えば... 卵黄、ほうれん草、人参、レバー など



・ルテイン

抗酸化作用により、老化による活性酸素を排除する働きがあります。また、白内障や黄斑変性症の予防に期待されています。例えば.... ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー など



疲れ目予防レシピ ～温泉卵サラダ(2人分)～



材料

キャベツの葉 30g
ほうれん草 30g
半熟卵 1個

調味料

昆布茶 小さじ 2/3
ごま油 小さじ 1
黒コショウ お好み

作り方

- ① 沸騰したお湯の火を止め、卵を入れ 12 分放置する。
- ② 水切りしたキャベツとほうれん草を 2cm のざく切りにする。
- ③ 耐熱容器に入れてラップをしたら、電子レンジで 5 分(600W)加熱する。
- ④ ③に調味料を合わせ、全体を和える。
- ⑤ お皿に盛り付け、①の卵を割る。