

栄養だより

H28年 5月 第4号

3月のお弁当

お品書き
菜の花ともやし和え
春の煮物
豚の生姜焼き
鯖の竜田揚げ
ちらし寿司
お吸い物



旬の食材をおいしく食べる♪

5月に旬をむかえる食材にメロンがあります。メロンの栄養の特徴は、スイカの3倍のカリウムが含まれているところです。メロンは熟すまでは常温で保存し、食べる直前に冷やして食べるのが良いです。美味しいメロンの見分け方は、おしりの部分が柔らかくなっているものが、熟れておいしいものです。また、ツルの部分がみずみずしいものは、まだ熟れていないので注意しましょう。

メロンラッシーの作り方

材料

メロン	1/2 個
プレーンヨーグルト	200g
牛乳	1 カップ
氷	3~4 個



作り方

1. メロンは皮・種を取り、ざく切りにする。
2. 1 と他の材料をミキサーにかける。

こどもの日！柏餅！

柏の葉は、神様へのお供え物を盛る器として使われており、柏は神聖な木と考えられていました。

また、柏の木は厳しい冬を乗り越えて、次の新芽が出るまで葉が落ちないという特性があります。

そのことから、子どもが生まれるまで親は死なない、「子孫繁栄」の意味が込められています。

ちなみに、柏の葉の巻き方には違いがあり、葉の表で巻いているものは味噌あん、葉の裏で巻いているものは小豆あんです。

柏餅を食べる際は、確認してみてください。

左：味噌あん、右：小豆あん



今月のトピックス

～ 肩こり ～

◇肩こりについて

同じ姿勢を続けると、筋肉は疲労し硬くなってしまいます。さらに、硬くなった筋肉が血管を圧迫し、血行を悪くします。

血行が悪くなることで、酸素が不足し乳酸が作られ筋肉がより硬くなってしまいます。

また、肩こりの原因のひとつに栄養不足があります。

栄養が不足すると、細胞の代謝や血流にも影響を及ぼすことがあります。栄養不足にともない血流が滞ることにより、酸素や栄養が細胞に十分に行き届かなくなり、肩こりの原因になる可能性があります。



栄養科 綿谷

◇肩こり回復に期待できる栄養素

・ビタミンB1

ビタミンB群は、総じて疲労回復に効果があり、中でもビタミンB1は疲労回復に特に効果があるとされています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する際に必要で、B1がないと首の筋肉のエネルギー供給が上手くできず肩こりの要因になってしまいます。

◆ビタミンBを多く含む食材

豚肉、ゴマ、大豆、うなぎ など



・ビタミンE

肩こりの原因の一つが血行不良です。ビタミンEには、細い血管を拡張し血液の流れを良くする働きがあります。ビタミンEを十分に摂取することで、筋肉の活動に必要な栄養分や酸素が運ばれ、肩の疲れが和らぎます。

◆ビタミンEを多く含む食材

アーモンドなどの種実類、いくら、あん肝 など



・クエン酸

クエン酸には、乳酸を代謝する働きがあります。乳酸が溜まることで筋肉が疲労し、肩こりの原因の一つとなります。その為、クエン酸を摂取して乳酸を代謝することが、肩こり解消に繋がります。

◆クエン酸を多く含む食材

梅干し、レモンやグレープフルーツ等の柑橘類 など



～肩こり回復レシピ～ コロケ風ひき肉入りいももち(1人分)

材料・調味料

じゃがいも	150g	豚ひき肉	40g
片栗粉	10g	梅干し	3個
黒ゴマ	適量	顆粒だし	3g
サラダ油	3g	塩	少々
		サラダ油	1g

A



作り方

- ① 梅干しの種を取り刻む。
- ② 豚ひき肉をAの調味料で炒め、そこに①の梅を加える。
- ③ ジャがいもを茹でて、熱いうちに皮をむき、片栗粉を加えて潰す。
- ④ ③を手のひらに薄くのばし、②の梅入りひき肉を中心にのせて包み込む。
- ⑤ 黒ゴマをまぶして、熱したフライパンにサラダ油を加え、いももちを焼く。
- ⑥ 弱火で両面焼いて、焼き目がついたら盛り付ける。

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、短期リハ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業
〒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。

