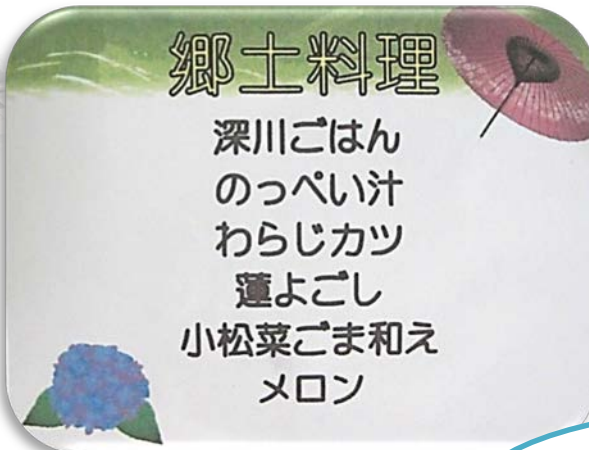


リハビリケアかつしか

栄養だより

H28年 7月 第6号

6月にご提供させて
戴いた行事食！！



おやつ：夏みかんと
びわのゼリー

第1回目の郷土料理イベントとして埼玉県の郷土料理を中心に献立に取り入れました！
わらじカツは秩父地方、蓮よごしは主に冠婚葬祭のおもてなし料理として出されていた郷土料理です。
小松菜は江戸川区の小松川が由来ですが、生産量は埼玉県が全国トップとなっています。
デザートは旬の果物のメロンです。
利用者の方々や職員の方々にも好評をいただきました。
次回も満足して頂けるよう栄養科一同精一杯頑張っていきます！



今月のトピックス ～ ビタミンA ～

◇ビタミンAについて

ビタミンAは、レバー、ホタルイカ、人参、ほうれん草などに多く含まれており、効用は視覚への作用のほか、上皮組織の正常維持などにも役立っています。その為、欠乏する事により夜盲症や角膜乾燥症に陥ってしまいます。また、過剰に摂取することで、悪影響が出てしまいます。特に妊婦の方は胎児に影響するので注意が必要です。



◇豆知識

β-カロテンというものご存じでしょうか？
β-カロテンを摂取すると、体内でビタミンAに変換されます。
しかも、β-カロテンは必要な分だけビタミンAに変換されるので、過剰症になる心配がほとんどありません。



～お手軽煮物レシピ～ ホタルイカの煮物(1人分)

材料・調味料

| | | | |
|--------|-------|------|------|
| ホタルイカ | 1パック | 顆粒だし | 小さじ1 |
| さやえんどう | 3枚 | しょうゆ | 大さじ2 |
| 里芋 | 3個 | 砂糖 | 大さじ1 |
| 水 | 500ml | 酒 | 小さじ1 |

作り方

- ① ホタルイカは下茹でする。
- ② さやえんどうは下茹でした後に細く切る。
- ③ 里芋は皮をむき下茹でする。
- ④ 水 500ml と調味料、①の食材を鍋に合わせて煮る。



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。

