

栄養だより

H28年 11月 第10号

10月にご提供させて
戴いた行事食！！

秋の行楽弁当

	お品書き
ご飯	栗ご飯
汁物	すまし汁
冷菜	ブロッコリーサラダ
炒め物	きのこ炒め
焼き物	さんまの醤油焼き
果物	果物盛り合わせ



食欲の秋、到来ですね！

さて、今回の献立は秋づくしをテーマに旬の食材の中から海の幸・山の幸を厳選してみました。栗ご飯、脂の乗った秋刀魚、香り豊かな茸…。どうぞ実りゆく秋を感じて下さい。

今月のトピックス～育毛～

薄毛・抜け毛には、ストレス、遺伝や食事など様々な要因が関連しています。その中でも今回は、栄養面にスポットを当ててお話しします。

育毛を促進する為には2つのポイントがあり、① 栄養を摂取する。② 血流を良くする。このポイントを抑える事で、頭皮に栄養を巡らせることができるようです。

次に挙げる3つ食材は一例ですが、育毛促進に良いと言われている食材を紹介します。



旬の食材をおいしく食べる♪

11月に旬を迎える食材に白菜があります。寒くなるこれからの季節に欠かせない食材ですね。鍋料理、炒め物、サラダ、漬物など色々なメニューに使えるおいしい白菜の見分けるポイントを紹介します。

葉が縮れてしっかり巻き、重みがあるものが良いです。半分に切られて売られているものでは、切り口が白いと新鮮な証拠で、古いと芯の辺りが盛り上がっています。



◇育毛のポイント

唐辛子（カプサイシン） カプサイシンには、血行促進・育毛促進の効果があります。血行良くすることにより、頭皮に必要な栄養をスムーズに届ける手助けをしてくれます。



牡蠣（亜鉛） 髪の毛はケラチンという、たんぱく質でできています。亜鉛を摂取する事により、ケラチンの生成を助けてくれます。



レバー（鉄分） 髪の毛に栄養を運んでくれる鉄分は、不足すると髪の毛がパサつく一因となります。



この食材を食べれば必ず良いというわけではなく、偏食や食事時間のばらつき等の食生活の乱れなど様々な要因が関係します。

バランスの良い食事をすることを心がけましょう。

～育毛促進レシピ！？～ 牡蠣のバター焼き(1人分)

東京聖栄大学実習生 レシピ協力

材料・調味料

牡蠣(生食用) 100g	タマネギ 80g	} A
ねぎ 20g	水菜 30g	
塩・こしょう 少々	酒 大さじ 1	
小麦粉 10g	醤油 大さじ 1	
サラダ油 大さじ 1	みりん 大さじ 1/2	
バター 10g	おろし生姜 小さじ 1/4	
糸唐辛子 適量	おろしにんにく 小さじ 1/4	



作り方

- ① 牡蠣に塩・こしょうを少々し、小麦粉をまぶす。
- ② ねぎは斜め切り、玉葱は薄切り、水菜は 3cm 幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、牡蠣とねぎを焼く。牡蠣がブクっとしたらバターと調味料 A を入れる。
- ④ お皿に玉葱と水菜をしき、③のねぎと牡蠣を盛りつける。
- ⑤ ③で残った汁は煮立たせて全体にかけ、最後に糸唐辛子を適量盛りつける。

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。

12月号のトピックスは、
『ノロウイルス』を
予定しております。

12月のお弁当のメニューは、
『九州の郷土料理』を
予定しております。

