

リハビリケアかつしか

栄養だより

H29年 3月 第14号

2月にご提供させて
戴いた行事食！！

節分豆御膳



14日おやつ：ハートチョコババロア



赤飯
味噌汁
チキンカツ
五目豆煮
小松菜辛し和え
果物盛り合わせ

お品書き

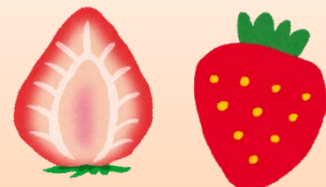


2月3日は節分ですね。

豆まきの由来ですが、鬼の目に大豆を投げたら鬼を退治できたとのこと。

さて今回のメニューですが、そんなお豆をふんだんに使用したメニュー構成となっております。五目豆の煮物には大豆。お赤飯には小豆を使用しております。大豆には多くのたんぱく質が含まれており、畑の肉と呼ばれます。寒い冬ですが栄養をとって風邪などひかないように心がけましょう。

旬の食材を美味しく食べる♪



今、旬な食べ物の1つにいちごがあります。
甘くて美味しい、いちごの知ってお得な情報をご紹介します。

いちごを選ぶ際のポイントは、みなさんもお存じの通り、ヘタの近くまで赤いものが完熟しており、緑が濃くヘタが反り返っているものも新鮮で完熟なものとなっています。

いちごにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けてしまう性質があるので、食べる際にはヘタを取ってから水洗いするのではなく、流水で洗ってからヘタを取り除きましょう。

保存する際は、洗わずにラップにくるんで冷蔵庫に入れる。また、冷凍する場合は洗ってからヘタを取り除き、水気を切ります。最後に砂糖をまぶすことにより表面が傷むのを防いでくれます。

今月のトピックス ～ ビタミンD ～

今月のトピックスはビタミンDです。

さて、ビタミンDとは、どんな作用があるのでしょうか？

ビタミンDはしいたけ等のキノコ類、鮭やマス等の魚介類、卵類に多く含まれています。また、ビタミンDは日光を浴びる事によっても作られます。

働きとしては、血中のカルシウム濃度の維持や小腸でのカルシウムの吸収促進などの効果があります。このように、ビタミンDはカルシウムと密接に関係しており、カルシウムだけでなくビタミンDも一緒に摂ることが重要です。

ビタミンDが足りない事により、小児ではくる病、成人では骨粗鬆症や骨軟化症を引き起こす場合があります。

偏食をせずに、肉、野菜、ごはん等をバランス良く食べて体を健康に保ちましょう。



～ビタミンD 摂取レシピ～ しいたけとシラスの卵焼き(2人分)

東京聖栄大学実習生 レシピ協力

材料・調味料

卵	2個(100g)
シラス	25g
干しいたけ	9g
チーズ	10g
油	大さじ1



作り方

- ① 事前に干しいたけを水で戻しておく。
- ② 戻した干しいたけを一口サイズに切る。
- ③ 卵を溶きほぐし、しいたけ、しらす、チーズをボウルに入れ混ぜる。
- ④ 玉子焼き用フライパンに油をひき、3.を流し込む。
- ⑤ 玉子焼きを作る。
- ⑥ 好きな大きさに切り、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。

4月号のトピックスは、
『食物繊維』を
予定しております。

4月のお弁当のメニューは、
『花見御膳』を
予定しております。

