

リハビリケアかつしか

栄養だより

H29年 4月 第15号

3月にご提供させて
戴いた行事食！！

ちらし寿司御膳



おやつ：イチゴソースのババロア



お品書き

■ 果物	■ 汁物	■ ご飯	■ 焼き物	■ 煮物	■ サラダ
■ 果物盛り合わせ	■ 大根の味噌汁	■ ちらしずし	■ 鯖の幽庵焼き	■ 春の煮物	■ 竹輪サラダ

3月3日のひな祭りに合わせて、
昼食にちらし寿司を提供させて頂きました。
主菜はサワラの幽庵焼きでした。魚へんに春と書いて、
サワラと読みます。
副菜の煮物には『ふき』を使用して、こちらも春を
感じさせてくれます。
徐々に気温も温かくなってきましたが、気温だけでなく、
食からも季節を感じてもらえたら幸いです。

旬の食材を美味しく食べる♪



春の訪れとともに旬を迎える食材に『さやえんどう』があります。
おいしいさやえんどうの見分け方は、豆の数が大きいものを選ぶと良いですが、
豆の凹凸がハッキリしているものは育ちすぎです。
また、へたの反対のよろっとでている部分は白っぽくピンツと張っているものが新鮮です。
乾燥が苦手な食材なので、ポリ袋などに入れて、冷蔵庫で保存しましょう。

今月のトピックス ～ 食物繊維 ～

みなさんの食物繊維のイメージはゴボウ等の野菜に含まれていて、便通を良くするというイメージだと思います。もちろん、その効果もありますがそれだけではないんです。今回は知っているようで、実は知らない食物繊維についてご説明致します。

食物繊維には2つの種類があり、1つ目は皆さんも知っている不溶性食物繊維、2つ目は水溶性食物繊維というものです。

不溶性食物繊維は、字の通り水に溶けない食物繊維のことです。この食物繊維は腸内を刺激して便通を整えてくれるものです。

水溶性食物繊維は、こちらも字の通り水に溶ける食物繊維のことです。こちらの食物繊維は糖の吸収を緩やかにしてくれるので、血糖値の急激な上昇を抑えてくれる等の効果があります。

食物繊維を多く含む食材は、野菜だけでなく、海藻、きのこ、豆類にも多く含まれています。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。

～食物繊維レシピ～ キノコしぐれ煮(2人分)

このレシピは実際に施設で、
提供している料理です。

材料・調味料

えのき	80g	白ごま	4g
しめじ	40g	しょうゆ	12g
まいたけ	40g	卸ししょうが	1g
大根	60g	砂糖	10g
		だし汁	80g



作り方

- ① 大根はすって、大根卸しにする。
- ② えのき、しめじ、まいたけを一口サイズに切り、下茹でする。
- ③ 白ごま、しょうゆ、卸ししょうが、砂糖、だし汁を合わせる。
- ④ ①、②、③を鍋に入れて、ひと煮立ちさせたら、完成。

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。

5月号のトピックスは、
『 血圧 』を
予定しております。

5月のお弁当のメニューは、
『 皐月御膳 』を
予定しております。

