

リハビリケアかつしか

栄養だより

H29年 5月 第16号

4月にご提供させて頂いた行事食！！

花見御膳

おしながき
前菜 そら豆の酢味噌和え
炒物 ウィナーのカレー焼き
焼物 鰯のマッシュルームソース
汁物 たけのこスープ
食事 ご飯
果物 いちご



おやつ:桜のロールケーキ、桜ようかん

冷菜のそら豆は和をイメージし、主菜とスープはあえて洋にしました。主菜は旬の鰯をイタリアンに、汁物は旬のタケノコをコンソメスープにして、チャレンジしたメニューになっています。

彩良く様々な食材を使用して、そこに旬の食材を合わせて見た目でも楽しめるだけでなく、季節を感じて頂けたらと思います。



旬の食材を美味しく食べる♪

この季節から夏に向けて旬を迎える野菜に『きゅうり』があります。きゅうりは太さが均一でないものは水分が下に溜まりやすく「す」が入りやすいです。また、きゅうりの表面についている白い粉のようなものはブルームと呼ばれ、乾燥や雨などの気候の変動から身を守るために、きゅうり自体から出ているものなので心配ありません。旬の食材を知って、おいしく季節を感じましょう！



今月のトピックス ～ 血圧 ～

血圧とは、『心臓から血液を送り出す時』、『心臓に血液を溜めている時』のこの2つの圧力のことを指しており、上の血圧と下の血圧というように2つの数値があります。

上の血圧（収縮期血圧）とは心臓から血液を送り出した時の血管の受ける圧力のことを指しています。下の血圧（拡張期血圧）とは血液を溜めているときの血管の受ける圧力のことを指します。

正常値は上の血圧が140mmHg未満、下の血圧が90mmHg未満で、どちらかがこれ以上の数値になると高血圧と診断されます。

血圧が気になる方へのポイントをいくつか紹介します。

- ①しょうゆやみそを減塩しょうゆ、減塩みそに替える、
- ②刺し身などでしょうゆを使う場合は、直接かけず小皿にしょうゆをさす。
- ③味付けをする際に塩などを使い過ぎないように、酢や砂糖、薬味を上手に取り入れる。
- ④ラーメンなどの汁を全て飲まない。

これらのポイントを上手く活用して、無理のない食生活を送ってください。



～5月の旬レシピ～

きゅうりと菜の花のわさまヨサラダ(2人分)

このレシピは東京聖栄大学の
実習生が考えたレシピです。

材料・調味料

きゅうり	1本(80g)
菜の花	1茎(40g)
カニカマ	30g
マヨネーズ	20g
わさび	3g



作り方

- ① 菜の花を茹でて約3cm幅に切る。
- ② きゅうりを千切りにする。
- ③ カニカマを2cm幅にきり、ほぐす。
- ④ わさびとマヨネーズを混ぜ合わせて、①、②、③と和えて、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。

6月号のトピックスは、
『糖尿病』を
予定しております。

6月の行事食のメニューは、
『郷土料理』を
予定しております。

