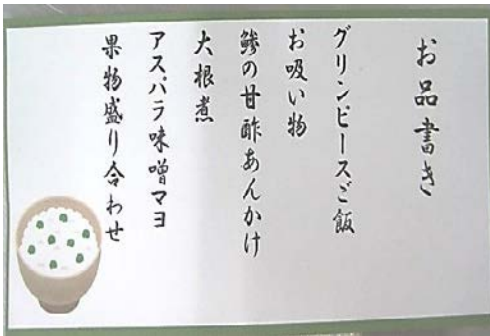


栄養だより

施設理念：地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設を目指します

5月にご提供させて
戴いた行事食！！

郷土料理



おやつ：紫陽花ゼリー

今回のメニューは緑の日にちなみ、緑色の食材を多く取り入れながら旬素材を使うことをテーマに作成してみました。グリーンピースですが、栄養価的に言えば、糖の代謝に必要なビタミン B1 や不足しがちな食物繊維が豊富に入っています。主菜に使用した鱈は EPA や DHA などの脂質が含まれており、動脈硬化予防などに効果があるといわれています。旬の食材は栄養価も高く、安価であることが多いため日々のレシピを考える際は積極的に取り入れる事をお勧めします。

旬の食材を美味しく食べる♪



春ごろから新ジャガが出始めて、より一層じゃがいもが美味しい季節になりました。リンゴはエチレングスというものが発生しており、果実を熟成させます。このエチレングスはじゃがいもにも作用し、じゃがいもの発芽を抑えてくれます。じゃがいもを保存する際は、新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。温かいと発芽が進みます。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 ～ 糖尿病 ～

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があります。

SUGAR

血糖の調節にはインスリンというホルモンが深く関っており、膵臓からインスリンが分泌されると血糖値は下がる。

1型糖尿病とはもともとインスリンを分泌ができなくなるために起こる病気である。

2型糖尿病とはインスリンの分泌が少なくなって発症するものと、インスリンの効きが悪くなって発症するものがある。遺伝的に糖尿病になりやすい体質や食べ過ぎ、運動不足、肥満、喫煙などの生活習慣が関係している。

糖尿病の予防には、カロリーを必要以上に摂らない事。バランスのとれた栄養を摂ることが大切です。



～6月の旬レシピ～ チーズ入り焼きポテト(3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

じゃがいも	中 2個 (200g)	油	小さじ 1/2
人参	中 1/2個 (50g)	片栗粉	大さじ 3
ハム	2枚	マヨネーズ	大さじ 1
とろけるチーズ	10g	バター	10g



作り方

- ① ジャがいもは皮を剥き適当な大きさに切って茹で、熱いうちに潰す。
- ② にんじん、ハムはみじん切りにして、フライパンに油を敷き、にんじんに火が通るまで炒める。
- ③ ①のじゃがいもに片栗粉、塩、②を入れてよく混ぜる。
- ④ 中にチーズを入れて丸め、やや平らになるように成形する。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、両面に焼き色がつくまで焼いて、盛り付ける。

お知らせ

葛飾区社会福祉協議会によるボランティア活動の一環として、
出前講座の講師資格を取得。小中高一般の講義要請を受け付けております。
テーマは『食事の大切さについて～朝食を食べましょう～』となっております。

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。

7月号のトピックスは、
『脂質異常症』を
予定しております。

7月の行事食のメニューは
『七夕御膳』を
予定しております。

