

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

6月にご提供させて頂いた行事食！！

郷土料理



おやつ：リンゴのコンポート、リンゴゼリー

フランスの郷土料理をイメージして提供させていただきました。豚のローベル風のローベルとは、16世紀末のフランスのクックのロベール・ヴィノさんが考案したと言われているソースの名前です。パリを中心とした地域の料理のひとつとされています。また、マッシュポテトもごく一般的に食べられているジャガイモ料理です。

野菜不足と感じている方は、具たくさんスープにしてみてもいかがでしょうか。野菜をとることができ、満足感も得られるので、是非、汁物に野菜を入れて召し上がってみてください。

旬の食材を美味しく食べる♪



ピーマンは6月頃から旬を迎えます。ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、ストレスにより消費されやすいです。

肉厚で弾力のあるものがよく、つやがあってみずみずしいものが良いピーマンです。ヘタの切り口が変色しているものは、古いので気を付けましょう。

水気は傷む原因になるのでしっかり拭き取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

今月のトピックス ～ 脂質異常症 ～

脂質異常症という言葉聞いたことはありますか？聞いたことがないという人は、高脂血症の方が耳なじみがあると思います。そんな血液の中の脂質について、今回はお話をしたいと思います。

血中の脂質には主に次のものがあります。中性脂肪、善玉コレステロールと呼ばれるHDL、悪玉コレステロールと呼ばれるLDL・VLDL。「脂質異常症ってテレビとかで聞かないし重要じゃないでしょ」と思っているそこのあなた！他の生活習慣病と同じく、糖尿病や高血圧等の生活習慣病を合併しやすく、ひいては、動脈硬化・脳梗塞に繋がる恐れがあります。

中性脂肪が高い人は、油の取り過ぎに気を付けるだけでなく、ごはんやパン等の糖質の取り過ぎにも注意しましょう。糖質を必要以上に摂ってしまうと体内で糖質は脂質に変換されてしまいます。毎食ご飯をおかわりしているという方は、意識してみてください。

コレステロール値が高い人は、お肉類を食べすぎていませんか？主菜をお肉からお魚へ変更したり、お豆腐などの植物性のたんぱく質を摂るようにしましょう。また、食物繊維を摂ることにより、コレステロールの吸収を抑えてくれます。

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。



～7月の旬レシピ～ ピーマンのタルタル焼き(2人分)

材料・調味料

ピーマン	2個	マヨネーズ	大さじ2
ゆで卵	1個	塩	適量
ハム	2枚	コショウ	適量
タマネギ	1/6個(35g)	粉チーズ	適量



作り方

- ① ゆでたまご、ハム、タマネギを粗く刻み、マヨネーズを加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ② ピーマンを縦半分に切って、種を取り除き、30秒レンジで加熱し、①を詰める。
- ③ 粉チーズを振りオーブントースターで焼き色をつける。

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。

次号のトピックスは、
『3色食品群』を
予定しております。

来月の行事食のメニューは、
『夏祭り御膳』を
予定しております。

赤
黄
緑