

栄養部通信

平成28年
5月号

旭川圭泉会病院栄養部



- 3日(火) 憲法記念日
A食 天井
B食 ほたてごはん
- 5日(木) こどもの日
A食 ささずし・いなりずし
B食 甘納豆入り赤飯
- 18日(水) ことぶき3階
どらやきパーティ
※食種・形態によって異なります。



ふき



ふきは古くから日本に親しまれてきた野菜の一つで、特有の香りとおほろ苦さが持ち味です。

地下に茎を張るキク科の植物で、早春に地上に出てくるつぼみは「ふきのとう」、花が咲いて地下茎から伸びてくる葉と葉柄の部分が「ふき」と呼ばれています。

ふきのほろ苦さを感じさせる成分の一つ「アルカノイド」は新陳代謝を促進する働きがあるといわれています。また、血圧の上昇を抑える作用があるカリウムが比較的多く含まれています。

アンチエイジング

★★ 朝食 ★★

朝食を食べるのは面倒だ！と朝ごはんを食べることをやめていませんか？朝食を摂ったほうが美容にも健康にもいいそうです。

私たちは寝ている間に「成長ホルモン」が分泌されています。そのおかげで夜のうちにニキビや肌荒れが治ったり、代謝が進んで体重が減ったりします。その成長ホルモンをつくる一番のもとになっているのが「朝食」です。

朝食を抜くと、朝食を摂っている人よりも空腹の時間が長くなりがちです。そのため昼食を口にしたときに急に血糖値が上がってしまい、そのせいで体が「今のうちに脂肪を作ろう」と働き出してしまいます。そうすると、太りやすい体質になってしまうということです。

◎朝は「炭水化物」と「大豆製品」と「乳製品」を摂ることが大事です。

炭水化物は米か玄米がいいでしょう。パンはマーガリンやショートニングが入っていて食べすぎると体によくないといわれています。食べ過ぎなければしっかりと美貌をキープできることでしょう。



世界の料理

◇ 中国 ◇

ぎょうざ
～餃子～



中国では主食の一つとして食べられる餃子。日本では餃子といえば焼いてるものが主に感じるかもしれませんが。

本場の中国では水餃子が主流で皮の薄い日本製の餃子はスナック感覚で屋台などで売られています。

ニラやキャベツを使うのは中国、日本も共通ですが実際に使われている肉には違いがあり、中国では主に牛肉のほかに羊やロバの肉を使用して餃子を作ります。

日本の餃子は主食のごはんに合わせてような形で焼き餃子が一般化していったようです。



新入職員紹介

今年度から栄養士5名、調理師2名が新たに加わりました。



早く一人前になってみなさんに食事の時間が楽しみと思って頂けるような食事を提供できるように努力していきます。よろしくお祈りします！

