



# 栄養科だより

H28.10月発行

秋と言えば、“**食欲の秋**”ですね。たくさんの美味しい食べ物がありますが、今回は、旬の秋野菜の栄養効果をご紹介します。また当院のお食事では提供している、秋野菜を使用したレシピも載せました。みなさん是非お家で作ってみてください。



**蕪**：蕪の葉の部分は**緑黄色野菜**で、β-カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富。

捨ててしまわずに根の部分と一緒に調理をするのが良いでしょう。根に含まれるでんぷん分解酵素は熱に弱い為、生のまま食べることをオススメします。



**牛蒡**：牛蒡には、水分を吸収して腸の運動を活発にする食物繊維が多く含まれています。独特の香りやうま味は皮のすぐ下の部分にあるので調理の際はたわしで洗うだけで充分です。きれいに剥かずに削ぎ落とす程度で良いです。



## ★☆☆簡単蕪レシピ!!!☆☆★

### \*蕪のレモン漬け\*

材料（1人前）…蕪：30g、食塩：0.2g、ポッカレモン：3g、砂糖：3g、蕪の葉：3g

作り方：蕪の根はいちよう切りに、葉は粗みじんに切ります。切った根と葉に食塩を振り掛け、蕪をしんなりさせます。その後、合せた他の調味料と和えれば出来上がり！

### \*蕪の梅和え\*

材料（1人前）…蕪：30g、練り梅：4g、味醂：2g

作り方：いちよう切りにした蕪をさっと茹で、煮切りした味醂と練り梅を合わせて、蕪を漬け込んだら出来上がり！

さっぱりしていてとても食べやすいですよ(^)/ぜひ、作ってみてください！

### 当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

### 申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。

外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

 イムス富士見総合病院 栄養科

