

栄養科だより

H29.4月発行 No.21

4月になり、桜もきれいな時期になりましたね。桜同様、春の訪れを告げる野菜がたくさんあります。春野菜は柔らかく、色合いも美しいですね。旬の野菜は旬でないときに比べ、栄養素も豊富になり味も濃く美味しくなります。今回は、春野菜のレシピを紹介したいと思います。

春キャベツ

春キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用、コラーゲン生成、植物性食品からの鉄の吸収促進などの働きがあると言われています。ビタミンCは熱に弱いため、加熱しない料理、またはスープなど栄養素が溶け込んだ汁と一緒に食べられる料理がオススメです。

～春キャベツ・アボカドのナムル（2人分）～

《材料》

*キャベツ 2～3枚 *アボカド 1個
*しらす 40g *炒りごま 適量
*A {・ごま油 小さじ2・レモン汁 小さじ1
・塩 小さじ1/2・おろしにんにく 1片分}

- ①キャベツとアボカドは一口大に切っておく。
- ②ボウルにAの調味料を合わせ、①、しらすを入れ、アボカドをつぶしながら全体に和える。
- ③器に盛り、炒りごまをふる。



たけのこ

たけのこには食物繊維、カリウムが豊富に含まれています。食物繊維には、便秘予防、血糖値上昇抑制、コレステロールの吸収抑制、ナトリウムの吸収抑制などの働きがあると言われています。カリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあると言われています。

～若竹煮（2人分）～

《材料》

*たけのこ 100g *生わかめ 40g
*醤油・酒・みりん 各小さじ1
*本だし 1g *水 20cc

- ①わかめは水洗いし、一口大に切っておく。たけのこは、食べやすい大きさに切っておく。
- ②水と調味料を鍋に入れ、沸いたところにたけのこを入れ、5分ほど煮る。火を止め、味をしみこませる。
- ③食べる直前にわかめを入れ、ひと煮たちさせる。



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いただき、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。