

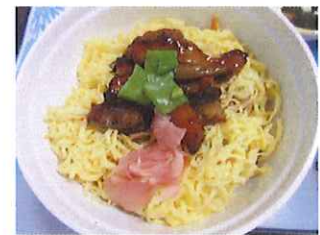
栄養科たより ～行事食～

月に1度、季節や歳時に合わせて行事食をお出ししています。入院生活でも季節を感じながら食事を楽しんで頂ければと思います。7月は土用丑の日にちなみ、7/28(金)には“うなぎ散らし”の献立です。江戸時代から「う」の付く食べ物を食べるという習慣から始まった“土用のうなぎ”。

いつの時代も人気のメニューで、暑気払いに食べたいですね。

《メニュー》

うなぎちらし
なすとがんもの炊き合わせ
山芋となめこのわさび和え
花麩とみつばのすまし汁
スイカ



● うなぎの栄養 ●

うなぎは DHA や EPA といった不飽和脂肪酸が豊富で、中性脂肪値の低下、動脈硬化や認知症の予防に効果があります。またビタミン A は 1/2 串食べれば1日の必要量が充足。

カルシウムが豊富なことも注目です、牛乳 100ml よりも多く含まれています。疲労回復に効果が

あるビタミン B1 も多く、体力を消耗しやすい夏にぜひ食べたい食材です。

《献立のポイント》

“山芋となめこのわさび和え”には、モロヘイヤも入っており、ネバネバ食材3種を合わせています。このネバネバの成分はムチンやペクチンという成分で、胃粘膜の保護やコレステロール、血糖値を下げる働きもあります。夏の疲れた胃をいたわって過ごしたいですね。



次回は…8月の行事食は、**とうもろこしごはん**を予定しています。天ぷらと合わせて夏の体力保持のためしっかりエネルギー補給したいですね。

太田病院 栄養科