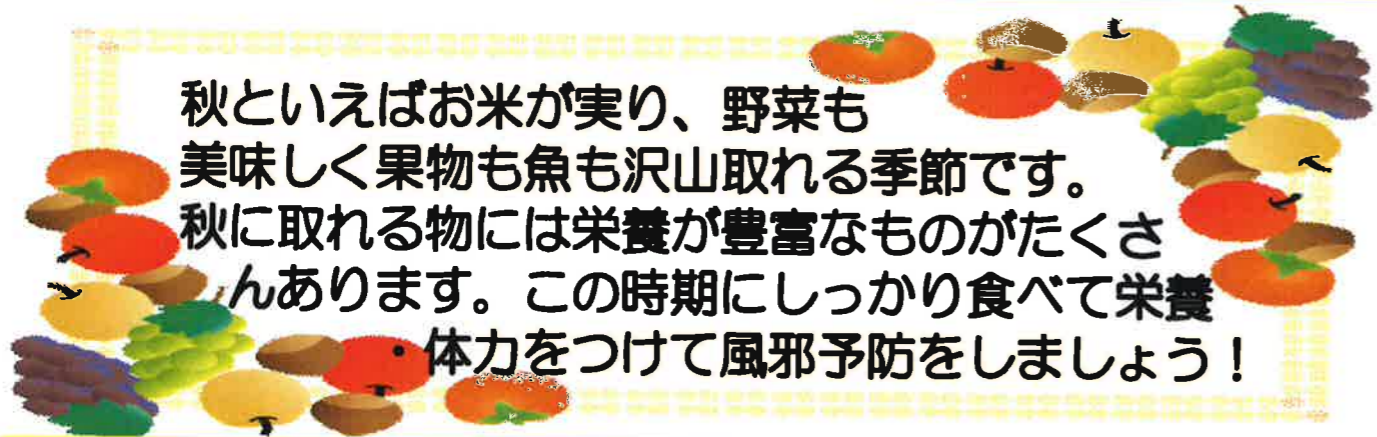


栄養だより

発行 医療法人 ケアテル
 福島県耶麻郡猪苗代町新字元寺2403-1
 TEL 0242-66-3030 (代)
 毎月発行 vol. 96 平成28年11月号



秋といえばお米が実り、野菜も美味しく果物も魚も沢山取れる季節です。秋に取れる物には栄養が豊富なものがたくさんあります。この時期にしっかり食べて栄養・体力をつけて風邪予防をしましょう！

10月19日、通所リハビリで秋まつりが実施され、秋の食材を使った栗ご飯や松茸が入った茶碗蒸しを美味しく召し上がられていました。



きのこの栄養

- ・食物繊維がたっぷり！便秘を解消して大腸がんを予防します。
 - ・低エネルギーのため、肥満防止に効果的です。
 - ・ビタミンDが豊富！カルシウムの吸収を助けるため骨を丈夫にします。
- 生しいたけよりも干しいたけの方が紫外線に当たっているためビタミンDが豊富に含まれています。

レシピのご紹介

～鮭としめじのバターしょうゆ焼き～(2人分)

＜材料＞・鮭：150g(2人分で2切れ目安)

・しめじ：100g(1パック目安)

・バター：15g

・醤油、酒、砂糖、みりん：各大さじ1

＜作り方＞①鮭を両面焼きます。

②しめじを入れ、しんなりしたら他の調味料を入れ、2分ほどしたら完成です。

栄養士からのお話 風邪に負けない体を作ろう！

寒くなり風邪のひきやすい季節になってきました。栄養をしっかりと取り風邪をひかないよう気をつけましょう！



★免疫力を高める栄養素！

- ビタミンA …鼻やのどなどの粘膜を維持する。
→緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵など
- ビタミンC …風邪に対する抵抗力を高める。
→野菜・果物など
- ビタミンB1 …糖質をエネルギーにかえ、身体のだるさを軽減する。
→豚肉・魚・玄米など
- たんぱく質 …筋肉・内臓・皮膚・粘膜などの材料となる。
→魚介・肉・卵・乳製品・大豆製品など

★おすすめレシピ！ *人参と南瓜のポタージュ*

材料(2人分)

人参：125g、南瓜：75g、

玉ねぎ：50g、油：大さじ1

水：1カップ、固形コンソメ：0.5ヶ

牛乳：1/2カップ

塩こしょう：少々、生クリーム：適量

作り方

- ①玉ねぎと人参と南瓜を薄く切り順に炒める。
- ②時々混ぜながらしんなりするまで火を通し、水・コンソメを加える。
- ③にんじんとかぼちゃが煮崩れるくらいまで10～15分ほど煮る。
- ④スープごとミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加え、塩・こしょうで味を調え仕上げに生クリームを回しかける。



!!ケアテルではこの人!!



11/23～12/21生まれ
 のあなたは・・・**にんじん**

大地の恵みを貪欲に吸収し、すくすく育つにんじん。そんなあなたは、探求心にあふれ完璧を目指す理想主義者です。こうと決めたら即実行し、失敗も多いですがその過程を経て成功を手に入れます。視野が広く、嘘を見抜くことができる真面目な人です。

にんじんと相性が良い野菜は・・・



まめ &
 3/21～4/20生まれ

トマト
 7/23～8/22生まれ



※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。