

# 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川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030(代)

毎月発行 vol.97 平成28年12月号



## 12月2日より カレーバイキング始めました!

お好みのカレーを選んで頂き、美味しく召し上がられていました。  
他にもプリンやケーキ、漬物などのバイキングを毎日行っております!



### MENU

- ・インドカレー
- ・こくうま欧風カレー
- ・香味焙煎カレー

### 冬が旬の野菜

小松菜、春菊、ほうれん草  
などの青菜

ビタミン・ミネラルたっぷり!  
冬の風邪予防に効果的です。  
ほうれん草は寒さに耐えるために栄養を蓄える為、夏よりも冬のほうが甘くておいしく召し上がる事ができます。

### 効率よく野菜を摂りましょう

- 野菜に含まれるカルシウム  
…きのこなどビタミンDが多く含まれているものと食べると吸収率UP↑
- ほうれん草に多く含まれる鉄  
…貧血に効果的でベーコンなどの動物性たんぱく質と食べると吸収率UP↑

### ★クリスマスおすすめレシピ★

～タンドリーチキン～ (2人分)

- 材料
- ・鶏もも肉: 120g (1枚)
  - ・おろしにんにく: 2g
  - ・おろししょうが: 2g
  - ・トマトケチャップ: 小さじ1
  - ・カレー粉: 小さじ1
  - ・ヨーグルト: 大さじ1
  - ・塩: 1g
  - ・粗引きこしょう: 少々

#### 作り方

- ①肉1枚を4等分に切り、調味料をもみこんで、1時間ほど置く。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、皮目から焼き、両面こんがり焼く。
- ③焼き色がついたらフタをして弱火で4分ほど蒸し焼きにして完成!  
仕上げにトマトやレタスなどを添えてお召し上がり下さい。

## 栄養士からのお話 冬の水分補給について!

水分補給は、汗をかいた暑い夏のイメージがありますが、寒い冬の季節にも水分補給がとても大切です!



### ★水分が不足すると…

- 血液の循環が悪くなり、体が冷え、血管が詰まりやすくなるため、  
1) 風邪をひきやすくなる! 2) 脳卒中・心筋梗塞になる危険性がある!

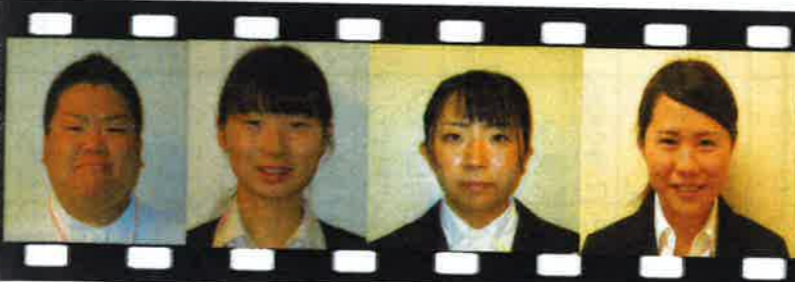
### ★1日に必要な水分量は?

「体重(kg) × 30ml」が目安です!

### ★冬の水分補給のポイント!

- こまめに水分補給を! → 「少しずつ、頻繁に!」が大切です。
- 温かい飲み物を! → 寒い冬は温かい飲み物がおすすです。
- 食事からも水分補給を! → 鍋やスープ等で栄養を摂りつつ、水分補給にも繋がります。

## 野菜占い



### 12/22~1/20生まれ のあなたは… ほうれん草

地中深くまで根を伸ばすほうれん草…そんなあなたの足元は安定しています。向上心と忍耐力がある上に几帳面で用心深いので、一步一步着実に前へ進んで行けるでしょう。勤勉で記憶力も優れているので知識はとても豊富です。人の手は借りたがらない、自分の問題は自分で解決するというタイプですが、義理堅くまじめな性格なので周りから信頼を得ることができます。

### ほうれん草と相性が良い野菜は…

- なす (8/23~9/23生まれ)
- きゅうり (4/21~5/20生まれ)

※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。