

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. 87 平成28年2月号



2/19 ~ 3/20生まれ 
のあなたは・・・

今月の食材は・・・

白菜

生産者の声



長澤 美香

この季節には欠かせない野菜。寒さが増して白菜の白い部分はさらに甘みを感じることができます。丹精込めて作っておいしい白菜をみなさん味わって下さい。



愛情をたくさん込めて
作った長澤家の白菜

ケアテル 地産地消

ケアテルでは地元で生産した野菜を使用し、安心・安全な食事提供を行っています。



白菜の栄養

白菜はほとんどが水分です。高血圧予防に効果的なカリウムや骨や歯を作り、丈夫にするカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。

しいたけ



他の野菜たちに比べて、断然手間ひまかかるしいたけ。そんなあなたは、感謝の気持ちと慈悲深い愛であふれています。周りに影響されやすく、物事をなかなか決められない所がありますが、感受性が強く、人の痛みがわかる人です。いざと言う時には、すべてを投げ出して、力をつくすことが出来る人です。

ケアテルではこの人！！

