

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。

アスパラガス

生産者の声



阿部 智美



アスパラガスの由来

アスパラガスの語源は、「たくさん分かれる」とか「激しく裂ける」というギリシア語「asparagos」からで、新芽という意味を指すといわれている。

アスパラガスは、取れたてがとても軟らかく栄養も満点です。アスパラガスのベーコン巻きや肉巻きは調理も簡単で、子ども喜ぶメニューです。おいしいアスパラガスの選び方は、穂先が締まっており、茎が真っ直ぐに伸び、ハリがあり、切り口はみずみずしいものです。



アスパラガスの栄養

- ・アスパラギン酸が多く含まれ、だるさや疲労を改善します。
- ・葉酸が含まれ、貧血を予防します。
- ・アスパラガスの穂先部分にはルチンという成分が含まれており、血管を丈夫にします。
- ・アスパラガスは抗酸化作用が高く、体の老化防止、ガンの抑制、美容に効果があります。



アスパラガスのおいしい茹で方

アスパラガスは、茹でてでも栄養成分がほとんど流失し無いという特徴があります。アスパラガスは、根元と穂先の硬さが違うので、まず、一番硬い根元の先端は切っておきます。そして、根元だけを先に10~15秒くらいゆでた後で、寝かせてゆでると、全体が同じような軟らかさになり、食べやすくなります。



栄養士からのお話



気温も上昇し、入所ご利用様は、外出・外泊の機会が増えてくることと思います。これからの季節、特に気をつけていただきたいのが食中毒です。ご自宅での食事の注意点についてのお話です。

外出・外泊時の注意点について!

- ① 食材は新鮮なものを選びましょう。
- ② 牡蠣・二枚貝類は十分に加熱しましょう。
- ③ 食材は十分に洗浄し、調理時は清潔なまな板・包丁を使用しましょう。

加熱していない食べ物は食中毒の原因になる場合があります。

(例) 食中毒の原因となりやすい食品

① 寿司・お刺身

※6月~9月は食品が傷みやすい時期のため、要注意です。



② 牡蠣・二枚貝

(はまぐり、ほたて)

※ノロウイルスの原因になる主な食材であり、11月~3月が要注意です。



③ 生果物



⚠ 食事の前にはしっかり手を洗いましょう ⚠

「自宅で何を食べたら良いの?」と不安に思うご家族様に対して、外出・外泊の前に栄養士から食事のアドバイスも行っています。お気軽にお声かけ下さい。
(管理栄養士: 古川・夏井・阿部)

野菜占い



6/22~7/22生まれのあなたは...



ケアテルではこの人!!



じゃが芋

たくさんの仲間と一緒に育っていくじゃが芋。そんなあなたは、人を育てることが上手な人です。感受性が強く、傷つけられることにとっても苦痛を感じますが、周りの人への気配りができ、社交的で、人に安らぎを与えます。守りたい、守られたいという受身な所がありますが、闘争心や、対向意識といったものは、あまりないので、人に好かれる性格です。

じゃが芋と相性が良い野菜は...

ピーマン

10/24~11/22生まれのさそり座



しいたけ

2/19~3/20生まれのうお座

