

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.100 平成29年3月号

3月3日「桃の節句」ひなまつり 健やかな子どもの成長を願って...



ひなまつりと言えば色鮮やかな3色...
これらの色にはそれぞれの色に願いが込められています。

- 桃** 魔除け
- 白** 子孫繁栄や長寿
- 緑** 厄除けや健康

ケアテル レシピNo.2 甘酒

材料(5人分)



- 乾燥麴 100g
- 米 70g
- 水 300g

～作り方～

- ①米と水でおかゆを作ります。
- ②おかゆを60℃位に冷まし、ほぐした麴を混ぜます。
- ③炊飯器の保温モードで蓋を開けたまま、布巾をかぶせて、10～12時間保温して完成です！

～甘酒の魅力～

美肌効果

疲労回復

便秘解消

栄養が豊富なため

「飲む点滴」

とも言われています！

甘酒には・・・
酒粕に砂糖を加えたものと
麴を発酵させたものがあります。
麴を発酵させたものの方が
砂糖を使用していないため
おすすめです。



栄養士からのお話 食事から花粉症を予防しよう！

一步一步春に近づき、花粉症の季節になりました。花粉症に負けないよう栄養をしっかり摂りましょう。

★花粉症とは...?

花粉に対して体の免疫が過剰に反応することで、鼻炎や粘膜炎、喘息などを引き起こします。

★花粉症の予防・緩和に...!

植物性たんぱく質を摂ろう!



→ 細胞の膜を強めます。(大豆製品、納豆など。)

野菜や果物を食べよう!



→ 野菜や果物に含まれるビタミン類は、粘膜を強化し、免疫を正常に保つ働きがあります。

青魚を食べよう!



→ 青魚に含まれるDHAやEPAは血流をよくしアレルギー反応を抑制する働きがあります。

野菜占い

!!ケアテルではこの人!!



3/21～4/20生まれ のあなたは... まめ

ひとつのさやの中にひしめき合うように並ぶそら豆。そんなあなたは、我先にと先頭を切る行動力のある人です。闘争心も強く、何事にも意欲的なのでいつの間にか主導権を握っています。どんな障害も乗り越えられる力があり、その障害をも自分のエネルギーにかえていける圧倒的な強さがあります。

まめと相性が良い野菜は・・・



トマト

7/23～8/22生まれ

にんじん

11/23～12/21生まれ

