

三野原病院・ささぐい混江苑 栄養科



平成26年
秋号

秋と言えば、「運動の秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」などいろいろ言われますが、栄養科としてはやはり、「食欲の秋」です！！

私ども栄養科では日々皆様に安心・安全で美味しい食事が提供できるように努力しております。

秋号では今が旬のサツマイモについて・・・院内「ちびっこハウス」の園児たちのイモ掘り体験、料理の紹介等々、元気な情報を発信しております。

近頃、寒暖の差が激しく体調管理が難しい時期です。暖かいものを食べ、適度な運動を心掛けて楽しく秋を感じましょうね。



文責 須藤義史

外来治療食

当院の入院患者様以外でも、治療食を食べられることをご存知ですか？

自宅で食事療法に取り組むことが困難な利用様の支援になればと、外来患者様各人の身体状態に合わせ治療食を院内の喫茶アル・レジャにて提供しています。



食事療法をお考えの方
家庭で治療食を作りたいとお考えの方
健康食として食事を召し上がりたい方
栄養指導をご希望される方
などなど・・・



当院の外来治療食をぜひお試しください。詳しくはホームページをご覧ください。
また、ご来院の際には外来看護師にお尋ねいただければご説明いたします。



無(減)農薬野菜

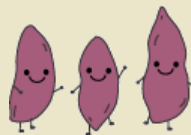
当院(苑)の裏にある畑のサツマイモ・サトイモ等の収穫時期をむかえました。
そのさつまいも畑に「ちびっこハウス」の子供達が芋堀にきてくれました。長く伸びたツルに悪戦苦闘しながらも、楽しそうな声を弾ませたくさんのサツマイモを収穫してくれました。



子供たちが頑張って収穫してくれたサツマイモをおいしく食べるためのおいしいレシピを紹介したいと思います!(^_^)!

●サツマイモレモン煮(4人分)

サツマイモ 260g
レモン汁 20 cc
砂糖 小さじ4杯
水



作り方 1、サツマイモを一口大に切り、水をサツマイモが浸るくらい入れ中火でコトコト炊く
2、サツマイモが柔らかく煮えたらレモン汁・砂糖を入れ、味を調え出来上がり!!

おこのみで甘味や酸味を調節したらよりのみの味に仕上がります★

秋号では、イモ類の栄養価や効能など紹介したいと思います。

〈イモ類に含まれる主な有効成分と効用〉

ビタミンC: でんぷんに守られて加熱しても壊れにくい。

風邪の予防、疲労回復、肌荒れ予防効果

カリウム: 他の野菜に比べて極めて豊富。体内の余分な

ナトリウム(塩分)を排泄し血圧低下やむくみの解消に効果がある。

サツマイモは、食物繊維による便秘改善の期待もある。

サトイモは、ぬめり成分のムチンが胃や腸壁の潰瘍を予防し肝臓を強化する効果あり。

ジャガイモは、消化にも良く体調不良時に活躍しやすい。

