

えいようかつうしん

平成27年
春号

春の風が心地よい季節になりました。待望の当院園庭の桜が開花いたしました。春はひな祭りや特製お花見弁当などイベントが盛りだくさんです。

イベントといえば、2月に三野原病院の研究発表会で、「利用者様の栄養状態がどの様に改善したか」の発表をして、なんと私たち栄養科が2位をいただきました。

(1位でないのが嬉しいです)

「食」は人に良いと書きます。高齢になっても健康な状態を維持したいものです。栄養科通信では食と健康についてもたくさんの情報を発信していきたいと思います。季節の変わり目で体調管理が難しい時期ですが、お身体に気をつけ元気いっぱい春の心地を満喫しましょうね。



ひな祭り行事食

女の子の健やかな成長を願う節句の日、3月3日に栄養科では毎年恒例のひな祭り行事食を提供しました。

毎度、好評の散らし寿司に薄焼き卵を巻いた茶巾寿司、三色のムースを丁寧に積み重ねた三色ムース、ハマグリがたっぷりしみ出たお吸い物など一つ一つに心を込めて作り、目で見ても楽しく食べて頂ける献立にしました。

三色ムースの三色には「ピンク色は魔除け、白色は清廉、ヨモギ色は健康」を表すいわれもあるみたいです。





無農薬野菜

もう、おなじみになりましたか?? 栄養科でこの時期に使用している無農薬野菜の紹介です。色々な料理に欠かせない玉ネギ! 調理によっては甘くなったり、シャキッと食感を楽しめたり...と、もはや「主役」でしょ!! 玉ネギにも収穫時期によって、極早生、早生、等があることをご存じですか?

この時期3月下旬に収穫できるのは、極早生玉ねぎと言ってサラダに最適!! 茎の部分も甘く、軟らかく食べられますよ(^o^)!

☆ この美味しい玉ねぎの一食の働き ☆

オムレツ ... ゆっくり炒め甘味を凝縮!

フレンチサラダ ... 薄くスライスし冷水にさらしシャキシャキに!

コンソメスープ ... ささまざまな野菜のうまみと共に!

このように、玉ねぎを旬の時期にみなさまのもとに届けています。



玉ねぎには食欲増進、血液サラサラ、血糖値やコレステロールを正常にコントロールする働きなどがあるとされています。水にさらさず食べられる新玉ネギは、水に溶けやすい ビタミンB₁の栄養が逃げず、効率よく摂取できます。また、この時期にお困りな花粉症にも効果的な成分「アリシン」も含まれています。毎日の食事に登場しますので、たくさん食べて下さい。

手作り焼き立てパン



栄養科では、自慢の手作りパンを焼いています。病院では昼食の選択食で、浜江苑ではおやつで週1回程度提供しています。

その日に食べて頂くパンは、提供する直前に焼くという美味しさ満点のパンです。あんぱん、メロンパン、クリームパン、ほうれん草パン、人参パンなどなど種類も豊富です。例えばあんぱん! 春には桜あん・うぐいすあん、秋には芋あん・栗あんなど季節に合わせたあんぱんを提供しています。

朝から職員が粉から発酵、焼きまでの過程を熟練の技で丁寧に作ったパンを提供しています。

浜江苑内で実施している健康教室では、この焼き立てパンをご試食して頂けます。次回は6/13(土)を予定しております。ご興味ある方はささぐり浜江苑にお問い合わせください。