量利だより

10月の行事食紹介

10月6日の中秋の名月にお月見御膳を提供しました。この 日の伊達市はあいにくの曇り空で満月を見ることはできま せんでしたが、月見うどんの温泉卵しと小豆たっぷりの お月見饅頭で満月を感じていただけたらと思います。





今年は、初秋にさんま豊漁と連日ニュースで取り上げられており、 患者様からも「さんま食べたいな~」との声が多く聞かれました。 10月21日はさんまやきのこ、さつまいも、柿などの秋の食材を使 って「秋の味覚御膳」をお届けしました。皆様に知っていただきた い食材の栄養や効能をランチョンマットにまとめました。ぜひ、 日々の献立作りの参考にしていただけると嬉しいです。

~実際に皆様にお配りしたランチョンマットです~

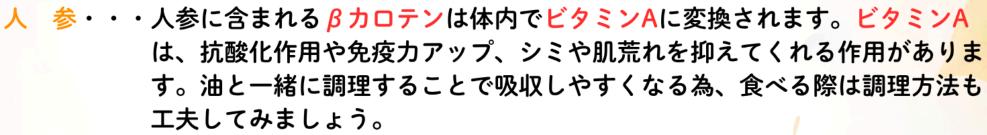
秋の味覚ご膳

食欲の秋の到来♪本日の献立のポイントをご紹介します



炊き込みご飯

しいたけ・・・しいたけに含まれるエリタデニンには血圧を下げ、血中コレステロール の上昇を抑制してくれる働きがあります。





さんまの塩焼き

さんま・・・秋の魚として知られているさんまですが、良質な油(EPA・DHA)を豊富に 含んでいます。EPA・DHAは、悪玉コレステロール(LDLコレステロール) や中性脂肪を低下させる働きがあります。EPA・DHAは体内で作られない油 (必須脂肪酸) の為、食事でとるようにしましょう。



小松菜のお浸し

小松菜・・・ 小松菜は、鉄分とカルシウムを豊富に含む食材です。小松菜に含まれる鉄 は、果物や野菜に含まれているビタミンCや肉・魚・卵・大豆等に多く含ま れているたんぱく質と一緒に摂取すると、吸収しやすくなります。



さつまいも・・・さつまいもは食物繊維が豊富です。食物繊維には整腸作用や余分なコレス テロール・ナトリウムを体外に排泄する作用があります。便秘改善や生活 習慣病予防にピッタリな一品です。

さつまいも甘煮



柿・さつまいも・・柿やさつまいもに含まれるビタミンCは免疫機能アップや抗酸化作用 (体の酸化予防)、鉄分の吸収率アップが期待できます。ビタミンCは数時 間後には尿中に排泄されてしまう為、食事でこまめに摂取するよう心がけ ましょう。