

10月 栄養課だより

2021.10
Vol.5



金木犀の爽やかな香りが漂い始め、どこか寂しさを感じる季節となりました。

みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか。

10月の行事食では、患者様からの要望も多かった「手ごねハンバーグ」を提供させていただきました。

ハンバーグは調理員がひとつひとつ丁寧に成形を行い、やわらかく、ジューシーなハンバーグに仕上げました。患者様からも「やわらかいお肉にさっぱりとしたソースがよく合っていて美味しい」という声をいただくことができました。

調理師の丹精こめたハンバーグが、少しでも患者様方の入院生活の心の支えとなれば幸いです。



ジャポネソースの作り方

☆材料☆

・玉ねぎ 1個 ・りんご 1/4個 ・にんにく 1/2かけ ・しょうがが少々
・醤油 大さじ4 ・みりん 大さじ3 ・料理酒 大さじ2 ・砂糖 大さじ1

- ①玉ねぎ、りんご、にんにく、しょうがをすりおろす。
※ミキサーでも◎
- ②小鍋にすりおろした玉ねぎ、りんごを入れ中火にかけ、煮立ったら弱めの中火で3分煮る。
- ③その他の材料を全て入れ中火にかけ、一煮立ちさせて出来上がり♪
- ★清潔な容器に入れ、冷蔵庫で1週間を目安に食べきってください。

さつまいも

焼き芋が美味しい季節となりました。

今回はさつまいもに多く含まれる栄養素や品種についてご紹介します！



食物繊維

さつまいもに含まれる食物繊維は便の材料となるだけではなく、腸内細菌のエサとなるため腸内環境を整えるのに役立ちます。

ビタミンC

さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いという特徴があり、加熱してもしっかりとビタミンCを摂取することができます。風邪予防や免疫力向上などの効果が期待されています。

ヤラピン

加熱していないさつまいもを切った際に出る白い液の成分。胃の粘膜を保護したり腸内環境を改善する効果があると言われています。

ほくほく系



例：紅あずま

ほくほくとした食感と上品な甘さが特徴

しっとり系



例：なるど金時

ほどよい甘みでのどごしが滑らかなのが特徴

ねっとり系



例：紅はるか、安納いも

粘質で糖度が高いのが特徴

おいしい

さつまいも
の見分け方

傷や凹凸が少ない

ふっくらと丸みがある

鮮やかな紅色でつやがある

切り口に蜜がついている

焼き芋や天ぷら、煮物など食感を活かした食べ方が◎

焼き芋や天ぷらだけでなくスイーツ作りにも使えます

焼き芋はもちろん、甘さを活かしたスイーツは格別！