



# 栄養課だより

2023.8  
Vol.26

日差しが照りつけ、倒れてしまいそうな暑さが続いています。

みなさん体調はいかがでしょう？少しでも涼しくしてお過ごしください。

## 行事食紹介

うなぎまぶし井・冬瓜のそぼろ煮・もずく酢

8月の行事食では皆さんお待ちかねのうなぎをお届けしました！

うなぎは夏のスタミナ源ともいわれ、ビタミンAやカルシウム、DHAやEPAなどの栄養素を豊富に含む食材です。市販の蒲焼き約1/3パック(50g)を食べると、1日に必要なビタミンAをほぼ満たすことができます。

美味しいのはもちろん、栄養価も高いため、ぜひ食卓に取り入れて健康維持にお役立ていただけたらと思います♪



## 夏祭り

8月下旬の3日間、当院では4年ぶりとなる夏祭りを開催しました!! m.paceさん

飲食部門では、B型作業所m.paceさんによるフランクフルト、B型作業所センドハピネスさんによるジェラートを患者様にご堪能いただきました♪

みなさん一口ひとくち味わいながら、美味しく召し上がられていました。

嚥下状態の悪い方には茶碗蒸しと水ようかんをご用意しました！

—昨年、昨年は無念の中止となった夏祭りですが、今年は患者様方の楽しそうな笑顔を見ることができ、大成功に終わり嬉しい限りです。

m.paceさん、センドハピネスさん、ありがとうございました！



センドハピネスさん



## ～季節の食材紹介～ ゴーヤ

食べ頃：6月～8月頃

ゴーヤはビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富で、夏バテ防止や食欲増進に効果的な野菜です。水溶性の栄養素も多く含まれるため、水へのさらし過ぎは注意！今回は特に多く含まれるビタミンやオクサレニンについてご紹介します。

### ビタミンC

ビタミンCには**抗酸化作用**や**免疫力を向上**させる効果があります。その他にも、紫外線による肌の老化を防いだり、コラーゲンを生成する働きがあるため**日焼けした肌荒れのケア**にも効果的◎ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱してもしっかりとビタミンを吸収することができます。

### モモルデシン

ゴーヤ独特の苦味成分であるモモルデシンは、胃腸を刺激して消化液の分泌を促進したり、粘膜の状態を整える働きがあるため**夏バテ防止**や**食あたり防止**にも役立ちます。身体を冷やす働きがあるため熱中症予防にも◎さらに急激な血糖値の上昇を抑えたりインスリン分泌を促進する働きがあるため、**糖尿病予防**効果が期待されます。

## トマトのゴーヤチャンプルー

### 材料

・ゴーヤ …1本 ・トマト …1個 ・溶き卵 …1個分  
・塩 …少々 ・すりおろし生姜 …小さじ1  
(A)顆粒和風だし …小さじ1 (A)しょうゆ …小さじ1

### 作り方

- ①ゴーヤはヘタを切り、ワタを取り除いて5mm幅に切る。ボウルに入れ、塩もみしたら流水で洗い水気を切る。
  - ②トマトは半分に切り、ヘタを取り除いてくし切りにする。
  - ③弱火で熱したフライパンに油(分量外)をひき、すりおろし生姜をいれて香りが立つまで炒める。
  - ④1、2を入れて強火にし、ゴーヤがしんなりするまで炒め、(A)を加えて全体に味がなじむまで炒める。
  - ⑤強火のまま4に溶き卵を回し入れて、卵に火が通ったら完成♪
- 🔆ポイント：ゴーヤは塩もみすることで苦味が軽減されます。

