

みぬま 食ネット

発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



7月です。
海も山も開きます。

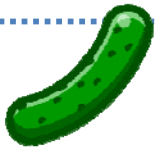


アツという間に暦も7月になりました。

夏になると「夏バテ」になる方も多いと思いますが、「夏バテ」で食欲がない時にお勧めの食材が「ゴーヤ」です。「ゴーヤ」の苦みには胃腸の粘膜を保護し、食欲を増進させ、神経に働きかけ気持ちをシャキッとさせる効果のある「モモルデシン」が含まれています。またビタミンCも多く含まれ日焼けを防ぐ効果もあります。「良薬、口に苦し」という言葉をそのまま当てはめたような食材です。



7月は「七夕の行事食」を行います。
食養部門では「天ぷらや夏野菜」を
使ったメニューで提供します。
皆さまお楽しみにしてください。
食養部門一同



★ゴーヤの白和え

これ、ちょっとしたバランス食です。



★材料
・ゴーヤ 1/4本
・みょうが 1/2個
・木綿豆腐 1/4丁

★調味料
A { 白ねりごま 大さじ1
白いりごま 小さじ1
醤油 小さじ1/2
塩 少量

老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っております。お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①ゴーヤは種とワタを丁寧にかき出し、横にスライスし、塩少量で軽く揉んでしんなりさせておく。
- ②豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で30秒くらい加熱し水分を取っておく。
- ③みょうがはスライスして水にさらす。
- ④ Aの調味料をすべて合わせ、①をサッと水洗いしてからよく水分を切って合わせる。
- ⑤器に盛り付け、上にみょうがをのせる。



注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。