



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/>



早いものでもう5月になってしまいます。
もう少しで1年の折り返し地点です。

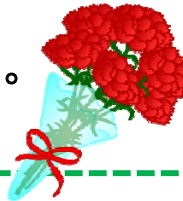


皆さん、家にいることも多くなり、出かけられない日々が続きますが、体調は如何ですか？運動も家の中ではなかなか出来ませんが、気候も良くなってきたので身近で出来る運動を心がけたいですね。日頃から皆さんも手洗い、うがいをしてウィルスを寄せ付けないようにしていると思いますが、食事で免疫力を上げることが出来ます。それは少しずつでも発酵食品を食事に取り入れることです。発酵食品の身近なところで「ザーサイ・イカの塩辛・味噌・納豆・ヨーグルト・キムチ・チーズ」などがあり、いろいろな料理に少しずつ使うと効果的です。味噌汁を毎日一杯飲むだけでもいいといわれています。



5月は「母の日」の行事食をお出しします。フキや春キャベツ、新ごぼうなど、春の食材をふんだんに使いお食事からも春を感じてもらえればと思います。

どうぞご賞味ください。



食養部門一同

おすすめ
発酵だれ

★味噌キムチオクラだれ 色々な物にかけて使ってください

★材料

白菜キムチ	50g
オクラ	2本
味噌	大さじ1
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1



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キムチは軽く汁気を切り、ざく切りにする。
- ②オクラは塩を振って軽くこすり、水洗いしてからヘタを切り薄い小口切りにする。
- ③ボールに全ての材料を入れて混ぜる。
- ④たれなのでいろいろな物にかけてみて下さい。

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。