



# 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/>



夏です。水分補給は忘れずに!!



気温も上がり冷たい物や夏野菜が合う季節になりました。夏と言えば「枝豆」が店頭  
に並ぶようになりますが、口の中で広がるほのかな甘みと豆の旨味、そのまま食べるだ  
けではなく、ご飯、炒め物、サラダなど料理メニューも豊富ですよね。枝豆は蒸す前に収  
穫された大豆のことで、大豆が豆類とされるのに対して、ビタミンCたβカロチン、葉酸な  
どを多く含んでいるので野菜類に分類されます。枝豆には「タンパク質（筋肉、骨などを  
作る）」、「イソフラボン（肌のハリ、ツヤを保つ）」、「メチオニン（二日酔い対策）」「ビタ  
ミンB1、B2（疲労回復、夏バテ防止）」「カリウム（高血圧の予防）」などの成分が含ま  
れ豆類と野菜類の両方の栄養的特徴を合わせ持った食材です。



7月7日は「七夕の行事食」を行います。天ぷらにうどん。う  
どんの上のにのせて楽しむのもいいですよ。副菜には冬瓜  
の冷菜。ヨーグルトのマンゴー和え。おやつにはこの時期な  
らではのブドウを使ったカルピスミルクとブドウのゼリーを  
お出しします。今年はきれいな星空になることを願いながら、  
心を込めてお作りいたします。どうぞご賞味ください。

食養部門一同



## ★枝豆のさやチップス

食物繊維の宝庫

### ★材料

枝豆のさや

適量

普段なら捨ててしまうところですが  
ひと工夫すると美味しく食べられます。

### ★作り方

①さやのかたい筋を取ってから素揚げや唐揚げします。

その他の利用方法

①さやを30分ほど煮込んで作る栄養たっぷりの野菜だし。スープや煮込み料理など、  
さまざまなメニューに活用することができます。

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  
が承っています。  
お気軽にご相談下さい。



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。