



# 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/>



春の足音がきこえてきます



3月が旬の食材はビタミン類やミネラルなどの栄養素が沢山含まれています。春のはじめで寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期。美味しくて栄養豊富な食材を食事に取り入れて元気に春を迎えましょう。そして今回は春野菜の春キャベツの栄養について紹介します。春キャベツには「ビタミンC（アンチエイジングや美肌の効果）」「ビタミンK（血栓予防）」「ビタミンU（胃潰瘍の予防、胃腸の粘膜の修復）」「カリウム（余分な水分の排出）」「水溶性並びに不溶性の食物繊維（腸内環境の改善）」などに役立ちます。



3月の行事食は1日に「ひな祭り」と11日に「復興支援」を行います。  
今年1月1日に「能登半島地震」により、能登半島の多くの方が被災されました。  
被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

食養部門一同



★春キャベツ・巻きサラダ

組み合わせは無限大

★材料



鶏卵	2個
春キャベツ	2枚
薄切りハム	2枚
スライスチーズ	2枚



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。

★作り方

- ①鶏卵を茹でる。
- ②キャベツ(手のひらサイズ)を電子レンジ(600w、90秒)で加熱する。
- ③茹で卵の殻を剥きハム、チーズを巻く。
- ④キャベツを広げ③をロールキャベツのように巻く。
- ⑤④をラップできっちり巻き、そのまま半分に切って盛り付ける。

お弁当のおかずや、具材を変えていろいろアレンジ出来ます。

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。

