



5月



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/>



初夏です。



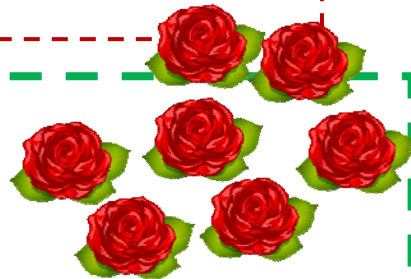
暑くなってきました。野菜の種類も少しずつ変わってきます。目にも鮮やかな色合いの野菜が多くなります。その中でも今回は「トマト」についての栄養素についてお話しします。「トマト」は「リコピン(高血圧の予防や改善)」や「βカロチン(皮膚や粘膜、免疫機能の正常)」「ビタミンC、E(美肌効果)」「カリウム(余分な塩分の排出、むくみ予防)」「食物繊維、ペクチン(腸内環境を整える)」などが含まれ、「トマト」が赤くなれば医者が青くなると言われるくらいです。



5月10日に「母の日」の行事食を行います。5月の献立は主菜に白身魚のフライにエビフライ、副菜にグリーンサラダ、新ゴボウの味噌汁。おやつにはイチゴのようかんをお出します。どうぞ賞味ください。
食養部門一同



★トマトと塩昆布のサラダ
いろいろアレンジ出来ます



★材料

トマト
塩昆布
ごま油

1個
10g
大さじ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います。
お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①トマトは半分に切ってヘタを取り除き、1.5cm角に切る。
- ②ボウルに全ての材料を入れ混ぜあわせる。
- ③器に盛り付ける。

*トマトの代わりにいろいろな野菜で。
トマトだけではなく、いろいろなものも一緒に入れて。



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。