



6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/>



梅雨の時期になりました



この時期は食中毒の危険や食欲の低下などが起こりやすいです。こんな時は「お酢の力」をかりてこれからの季節を乗り切りましょう。「お酢」には驚くべき効果が7つもあります。「食後血糖値の上昇を抑える」「高めの血圧を下げる」「栄養素の吸収を助ける」「食欲の回復に役立つ」「内臓脂肪の蓄積対策」「整腸作用で腸内環境を整える」「髪の毛や爪、肌の健康に役立つ」といったものです。「お酢」には様々な種類がありますが、自分に合った摂取方法を選ぶと良いでしょう。ただし、飲料用の「お酢」には飲みやすいように砂糖などが添加されているものもあるので注意が必要です。また一日の摂取量は15mlが目安で、上限はないとされていますが、それぞれの商品によって目安量が決められていることもあるので確認しましょう。



6月15日に「父の日」行事食を行います。ボリュームのあるチキンカツとさっぱりとしたビーンズサラダ。おやつにはようかんの上にフルーツをちりばめ、見た目にも涼しそうなフルーツ水羊羹をお出します。どうぞ、ご賞味ください。
食養部門一同

★合わせ酢 三選

配合は2:1:3

★材料

★三杯酢

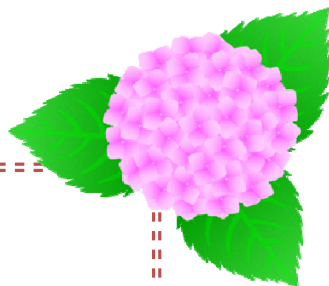
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
酢	大さじ3

★甘酢

砂糖	大さじ2
塩	少々
酢	大さじ3

★土佐酢

砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
酢	大さじ3
カツオ節	適量



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います。
お気軽にご相談下さい。



★作り方

①材料を合わせてよく混ぜる。

*加熱すると、酢はまろやかになります。

*多めに作り、冷蔵庫に保存しておく、あと一品などのときにササっと作ることができます。

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。