



# 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/>



## 熱中症予防のために水分を



暑い夏が来ます。この時期、「旬」といえばやはり「スイカ」を思い浮かべます。「スイカ」には「カリウム（むくみ解消、高血圧予防）」「ベータカロチン（シミやしわの予防）」「シトルリン（尿成分を作るのに必要なアミノ酸の一種、動脈硬化を予防）」「ビタミンC（ストレスや風邪に対する抵抗力を高める）」「リコピン（動脈硬化などの生活習慣病の予防）」などが含まれますが、実は皮や種にも栄養が豊富で捨ててしまうにはもったいないです。タネは煎じて飲んだり、炒って食べることが出来ます。また皮は果肉よりも利尿作用が期待できます。

8月15日は平和祈念日の行事食を行います。いろいろな国の人たちが協力し合えば素晴らしい世界が広がるという願いを込めて、一つのお皿の上にはいろいろな食材が重なり合う「ミックスフライ」をお出します。15時のおやつにはほうじ茶のようかんをお出します。どうぞご賞味ください。

食養部門一同



### ★スイカの皮の漬物

捨てるにはもったいない



#### ★スイカの皮の胡麻漬 け材料

スイカの皮	200g
塩	4g
すりごま	大さじ1
酢	大さじ1/2

#### ★スイカの皮の醤油漬 け材料

スイカの皮	200g
醤油	大さじ2
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

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スイカの身を包丁で切り落とします。この時少し赤い部分を残すと色も味わいも良くなります。（包丁で落とすのは衛生的で日持ちするようになります）
- ②皮の表面のツルツルの部分はピーラーや包丁で薄い緑のところまで皮を剥く。
- ③食べやすい大きさに切ってから調味料でつけ、ラップをしてから冷蔵庫で2～3時間以上味を馴染ませてから器に盛り付ける。

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。