



# 栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第45号

4月行事予定



- 19(金) 選択メニューの日  
 A: フレンチトースト盛り合わせ  
 B: エビグラタン  
 C: 雑炊・グラタン

26(金) 昭和の日行事食  
桜散らし寿司



## たけのこ



たけのこは野菜の一種ですが、なんと、たんぱく質が含まれているのです。  
 また、他の野菜と比べると、カリウムが特に多く含まれています。  
 カリウムはむくみや高血圧が気になる方におすすめの栄養素です。

## 第6回 お食事のお話し

### 心臓病食について

心臓食とは・・・  
 心臓に負担をかけないように調節したお食事の事です。  
 塩分の多いもの、脂質の多いものなどを控えます。  
 また、水分も心臓に負担がかかるので、制限します。  
 食事療法が適用される主な疾患は、心筋梗塞、狭心症、うっ血性心不全、高血圧性心疾患、心臓弁膜症などがあります。



### 食事で気を付けるポイント

- ① 塩分を制限する  
→ 塩分は決められた量(約6g/日)を守りましょう。  
味が足りないと感じる時は、塩を増やすのではなく、香辛料を加えたり、減塩の出汁などを使って、味を付けるようにしましょう。
- ② 脂質を控える  
→ 肉・卵・乳製品に含まれる動物性の脂、天ぷらやスナック菓子などの揚げ物の油、色々なアブラがありますが、どれも脂質が多いため、食べ過ぎないようにしましょう。

## 食べ物の常識 これって本当

Q 玉ねぎを食べると痩せるってホント!?

玉ねぎに含まれる「アリシン」には、血行を良くして、代謝を上げる効果があります。  
 なので、痩せやすい身体を作ることができます。

### 生の玉ねぎの特徴

生の玉ねぎにはアリシンが多く含まれており、血液をサラサラにしてくれる効果があります。  
 しかし、食べ過ぎると胃腸に刺激を与えるため、1日半玉ほどにしましょう。

### 加熱した玉ねぎの特徴

玉ねぎに含まれるアリシンは熱に弱いので、加熱することで分解されてしまいます。  
 しかし、玉ねぎの辛みがやわらぎ、甘くなり食べやすくなります。  
 また、加熱しても他の栄養素は残っているため、抗酸化作用などの効果は持続します。



## 桜もち

さくらが咲く時期に食べられる桜もちですが、関東と関西では形が異なるようです。

### ～関東風～



関東では小麦粉や白玉粉を桜色に染めた生地を薄く焼き、桜の葉の塩漬けと重ねて餡を外から見えるようにくるんだものを桜もちと言います。  
 さらっとした手触りの生地が特徴です。  
 桜もちの発祥とされるお寺にちなみ、「長命寺」とも言われています。

### ～関西風～



関西ではもち米の道明寺粉を蒸して作り、餡が外から見えないように包み込んだものを桜もちと言います。  
 もち米の粘りや粒々感があるのが特徴です。  
 道明寺粉の発祥とされるお寺にちなみ、「道明寺」とも言われています。

段々と暖かくなり、春が訪れましたね。  
 季節の変わり目は風邪をひきやすいので、バランスよく栄養をとりましょう。今月の給食もお楽しみに!