

栄養部通信

平成29年
2月号

旭川圭泉会病院栄養部 

3日(金) 節分
タマゴボーロ 

11日(土) 建国記念の日
A食 カツカレー
B食 ジャンボ巻き寿司



※食種・形態によって異なります。



恵方巻き

恵方巻きは一本丸かじりで食べるのが良いとされていますが、なぜでしょうか？それは、一本丸ごと食べる事で幸福や、商売繁盛の運を一気にいただく、ということの意味している事が大きいようです。



世界の料理

ロシア 

◎ピロシキ

ピロシキはロシア人にとって日本で言う「おにぎり」のような存在のものです。

酵母で発酵させた生地の中に色々な具材を詰めた小型のだ円形をしたパンをさします。

ロシア国内でもヨーロッパ側は焼くタイプ、シベリア側は揚げるタイプが多いようですが、オーブンで焼いたものが一般的に多いようです。

本来はスープと一緒に食べるものとされていましたが、現在はスープのお供のほか、おやつや朝と夜のティータイムに食べるのが習慣となっているようです。



アンチエイジング ~美容フード~



アンチエイジングは正しいスキンケア・睡眠・食事・運動・ストレス解消が大切です。今回はアンチエイジングに効果的な食材をご紹介します。

○納豆



納豆に豊富に含まれる「食物繊維」によって、整腸効果が期待できたり、「レシチン」という成分が毒素を排出し、にきびやシミなどの肌トラブルを回避すると言われています。

○ゴマ



ゴマには「セサミン」など強い抗酸化作用を持っている成分が多く含まれています。年をとるごとに体に蓄積されていく、老化の原因となる活性酸素の酸化をゴマは防いでくれます。

○リンゴ



リンゴも美肌に効果がある食べ物として知られています。リンゴは紫外線をカットしてくれたり、肌のシミやそばかすができにくくしてくれる効果も期待できます。

これらの食材だけを食べるのは健康にも肌にも逆効果になります。バランスの良い食事に加えてこのような食材を取り入れましょう。

お正月料理



1月1日～1月3日は数の子や栗きんとん・黒豆などお正月に欠かせない料理を各食形態に合わせて調理し提供しました。

常食



やわらか食



ムース食



季節や行事に合わせた献立は毎月提供していますが、お正月の料理は特に季節感を感じられるものではないかと思えます。

これからも皆さんに季節感を感じていただける行事食を提供していきたいと考えていますので、楽しみにしててください。