

栄養部通信

平成29年
1月号

世界の料理

ブラジル

旭川圭泉会病院栄養部



1月の
行事予定

9日(月) 成人の日
A食 天井
B食 ほたてご飯



※食種・形態によって異なります。



七草

七草粥は元来、人日の節句(1月7日)の朝に春の七草を用いてお粥を食べる伝統行事です。お正月のごちそうで疲れ気味の胃を休める、という意味があります。また、無病息災や長寿健康を願うためとも言われています。せり、なずな、ごぎょう(ハハコグサ)、はこべら(ハコベ)、ほとけのざ(たびらこ)、すずな(カブ)、すずしろ(ダイコン)が七草です。



アンチエイジング

～冷え性～

冷え性は美容の大敵と言われています。寒いなかで血行が悪くなってしまうと、むくみや肌荒れの原因になりかねません。それ以外に健康面でのトラブルが起こるかもしれません。改善するには食生活を見直してみることが大事です。

食べ物で冷え性を直そう！

○体を温める効果のある食べ物とは

- ・ ショウガ
- ・ ネギ
- ・ ラム肉
- ・ エビ
- ・ ニラ
- ・ 紅茶

ラム肉は血液を作る機能を高める作用があるため、冷え性や貧血、生理不順などに効果があります。ニラは血液の流れをサラサラにして血栓の予防や血液循環の改善に役立ってくれます。

○体を冷やす食べ物、食べ方とは

- ・ 夏野菜や、南の国の食べ物
- ・ 常温で食べるもの(サラダや刺身など)
- ・ 氷の入った冷たい飲み物
- ・ レンコン、白菜、大根、ゴボウなど



疲れやすくなったり、免疫力が落ちたりする前に改善してみましょう！

◎フェイジョアーダ

国民食とも言われるほどポピュラーな料理です。

黒い豆と豚の脂身、干し肉または燻製肉、'リングイッサ'という生ソーセージ豚の内臓などたくさんの材料と一緒に煮込んでいる料理です。ニンニクと岩塩で味付けをしています。こってりとしています。スタミナ満点です。

◎コーヒー

ブラジルといえばコーヒーの産地として知られています。三大産地は「セラード」、「南ミナス」、「モジアナ」です。

それぞれ風味の特徴を評して「柔らかい」、「酸味のある力強さ」、「甘苦くしつかりとしている」とされるのが一般的です。



クリスマスメニュー

12月24日(土)のお昼はクリスマス行事食でした。

今年もメッセージカードを添えて皆様に提供しました。

常食はフライドチキン盛り合わせ、トラウド焼き、アスパラサラダ、南瓜のクリーム煮、みかん、蒸しケーキです。



やわらか食はグラタン盛り合わせ、トラウド焼き、アスパラサラダ、南瓜のクリーム煮、洋なし、ティラミスです。

やわらか食はグラタン盛り合わせ、トラウド焼き、アスパラサラダ、南瓜のクリーム煮、洋なし、ティラミスです。

ムース食はグラタン盛り合わせ、トラウド焼き、アスパラサラダ、南瓜のクリーム煮、味噌汁です。



栄養部では今年も皆様に喜んでいただける給食を提供していきたいと考えていますのでよろしくお願ひします。

