

旭川圭泉会病院栄養部



7月の
行事予定

- 18日(月) 海の日 A食 天井
B食 ほたてご飯
21日(木) 上川神社祭 A食 五目御飯
B食 鮭寿司
27日(水) さわやかⅡ ケーキバイキング
29日(金) さわやか ケーキバイキング



※食種・形態によって異なります。

土用の丑の日



うなぎの旬は、土用の丑の日で知られる7月です。この時期のうなぎは養殖がほとんどで、天然物のうなぎは10～12月の冬が旬となっています。冬を越すために脂肪をたくわえるので身もやわらかくなり、おいしいうなぎが多いです。

7月が旬といわれるようになったのは、幕末に行った「販売戦略」によるもので人工的な旬といえます。

ただし、うなぎは夏バテ予防に良いとされるビタミンを豊富に含んでいるため、夏に食べるのも理にかなっています。

今年の土用の丑の日は、7月30日(土)です。

アンチエイジング

☆☆野菜の食べ方☆☆

○カット野菜

気軽に野菜を摂取できる。また、胡瓜やトマトなどそのまま食べることで、よりビタミンやミネラルなどの栄養を摂取できる。



○温野菜

熱を通さないと食べられない根菜(人参・大根など)や緑黄色野菜(ほうれん草など)は、食物繊維もたっぷりで胃腸の調子を整える。



○茹で野菜

スープにすることで野菜自体の甘味も感じられ、食べやすくなる。また、野菜の栄養素を十分に摂取できる。

気軽に食べられるからといって、生野菜ばかりでは、摂取できる栄養が偏ってしまいます。

調理法など工夫しながら野菜を上手に食べて、健康な体づくりを目指しましょう。

◇イギリス◇

～ カレー ～



○歴史

日本にカレーが伝わったのは、イギリスからといわれています。

そのカレーはイギリスで開発されたカレー粉に小麦粉でとろみを付けたものでした。

イギリスの船乗りは航海中にシチューが食べたかったのですが、牛乳は長持ちしないためカレーの香辛料を使って作ったのが始まりでした。

○イギリスとインドのカレー

インドのカレーはさまざまな野菜や香辛料を用いた「家庭の味」。

対し、イギリスのカレーは牛肉のみの場合もありますが、家庭でローストビーフを焼く習慣があり、残りの肉の調理法のひとつとしてカレーがあります。

食中毒

家庭で出来る食中毒予防の6つのポイント

1. 食品を買うとき

- ◎表示を確認して新鮮なものを購入する。
- ◎肉や魚の水分が漏れないようにビニール袋などに入れ早めに持ち帰る。

2. 食品を保存するとき

- ◎冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に管理し、入れる量は7割程度で余裕を持たせる。

3. 調理場の管理

- ◎二次感染を予防するために、調理器具はよく洗浄し、乾燥させてから保管する。

4. 調理するとき

- ◎調理するときは手をきれいに洗い、調理前・調理後の食品は室温に長時間置かないようにする。

5. 食事をするとき

- ◎温かい料理は65℃以上。冷たい料理は10℃以下に保つ。

6. 残った料理の取り扱い

- ◎残った料理は清潔な容器に移し替え、早く冷やして温度管理を徹底する。
- ◎時間がたちすぎたものは、思い切って捨てる。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。