

# 栄養科通信

## 相川記念病院 栄養科 第 47 号

### 6月行事予定

5(水) お祭りの日  
ちらし寿司

26(水) 選択メニューの日  
A: サラダそば  
B: 茶碗蒸し  
C: 雑炊・茶碗蒸し



## さくらんぼ



小ぶりで甘酸っぱい味わいのさくらんぼは、旬の時期が短い果物です。

さくらんぼには、カロテンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれており、疲労回復や美肌作用、高血圧予防の効果があります。

## 第8回 お食事のお話し



### 肝臓病食について

以前は「高たんぱく、高カロリー、低脂肪」が栄養管理の原則でしたが、現在は常食を基本にした「バランスのとれた食事」をとることが重要です。

しかし、病気によって注意点が異なります。

- 例) 脂肪肝⇒肥満を解消する食事
- アルコール性肝炎⇒断酒



### 食事で気を付けるポイント

- 断酒**  
過剰飲酒が続くと、肝臓に中性脂肪がたまり、脂肪肝⇒アルコール性肝炎⇒肝硬変と重症化します。症状が深刻になる前に断酒をしましょう。
- 脂質を控える**  
天ぷらやコロッケなどの揚げ物や、インスタント食品は脂質が多いため、食べ過ぎないようにしましょう。
- バランスの良い食事**  
朝・昼・夕それぞれ、主食・主菜・副菜をバランス良く食べ、果物や牛乳も適量食べることが大切です。

## 食べ物の常識

# これって本当



### 枝豆は焼いたほうがいってホント!?

枝豆は茹でるのが一般的ですが、実は焼いた方が美味しく、栄養価が高いのです!

### 茹でるとビタミンCが半減!?

枝豆にはビタミンCが豊富ですが、ビタミンCは水に溶けるため、茹でると約半分しか残りません。同様にビタミンB1やビタミンB2、カリウムも流出してしまいます。

### 枝豆はじっくり火を通すと甘くなる!?

枝豆は茹でると甘み成分も減ってしまいます。蒸し焼きにすることで、甘みが凝縮されて美味しくなります!

### ～作り方～

- ①枝豆を塩もみする
- ②フライパンに入れ、蓋をして、中火で5~7分
- ③焼き目がついたら完成



## こどもの日の行事食

5月2日のお昼は、こどもの日の行事食でした。みなさんに喜んでもらえて、とても嬉しいです!



丁度良い気温で過ごしやすい、さわやかな季節になりました。3食バランス良く食べ、体を動かして健康を保ちましょう!