

# 信楽園病院だより

124号 平成23年7月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 Tel 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail [renkei@shinrakuen.com](mailto:renkei@shinrakuen.com) ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

## 夏メニューの紹介

栄養科 管理栄養士 岡畑美帆

これから夏本番を迎えます。夏はどうしても食欲が落ちてしまい、ますます夏バテしやすくなってしまいます。夏バテしないためには糖質・たんぱく質・野菜をセットで摂ることが大切となります。当院でも夏にはさっぱりと食べやすい献立を提供させていただいております。

そこで、今回は当院でお出ししている「梅肉かじき 香味野菜添え」ともう1品野菜補給に「モロヘイヤの浸し」をご紹介します。

### 【カジキの栄養】



かじきの優れた特性は、まずたんぱく質が多いことです。夏に体力を保つためにはたんぱく質が必要不可欠です。かじきにはアミノ酸という良質なたんぱく質が多く含まれています。

また、体内の余分なナトリウムを排泄するカリウムも多く含まれているので、血圧を下げる効果もあるといわれています。

### 【モロヘイヤの栄養】

モロヘイヤは体の抵抗力を強めるカロテンを多く含んでいます。他にもビタミンCや疲労回復を促すビタミンB群も含んでおり、このビタミンB群はたんぱく質を効率よく体内に取り込む手助けをします。そのため良質なたんぱく質を多く含むカジキとの相性は抜群です。モロヘイヤは他にもカルシウムやカリウムのようなミネラルも多く含まれています。

またモロヘイヤの一番の特徴であるネバリはたんぱく質の消化を促し、消化器の粘膜を保護するので、夏に疲れた胃のトラブルを予防します。また、コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれています。

## 夏メニュー

### 【梅肉かじき香味野菜添え】

エネルギー 94キロカロリー  
たんぱく質 11.2g  
塩分 0.7g



梅ソースが食欲増進に一役かきますよ。

### 《材料 1人分》

めかじき	60g
ねり梅	4g
(梅干叩いたものでもOK)	
酒	2g
みつ葉	10g
みょうが	5g
青じそドレッシング	3g

### 【モロヘイヤの浸し】

エネルギー 14キロカロリー  
たんぱく質 1.7g  
塩分 0.5g



### 《材料 1人分》

モロヘイヤ	30g
醤油	4g
だし汁	10g

### 《作り方》

- ① めかじきに酒をふって蒸します。
- ② Aを混ぜ合わせます、①にかけます。
- ③ みつ葉は2cmほどの長さに切り、みょうがは線切にし、青じそドレッシングで和え、カジキに添えます