

えいよう 栄養だより



1月号

☆ 今月の果物 ☆

～みかん～



新しい 1 年が始まりました。今月は旬が **冬** の食材を紹介します。

ぶり

特徴

冬から春先にかけてが“旬”の魚で、アジ科に属し、北海道から東シナ海にかけての日本海で主に獲れます。

昔から縁起のよい魚とされ、北陸や西日本ではお正月料理の必需品となっています。

ぶりは大きさによって呼び名が変わる出世魚の代表格。呼び名は地方によって違い、100近い地方名があるとも言われています。関西では、**ワカナ・ツバス → ハマチ → メジロ → プリ**と呼ばれています。

栄養

100g あたり 257kcal、たんぱく質は 21.4g、脂質は 17.6g 含まれています。血栓症の予防効果が期待される IPA（イコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）などの脂肪酸がバランスよく含まれています。

だいこん

特徴

春の七草のひとつ「すずしろ」は大根のこと。すでに古代エジプトで栽培されていたといわれ、日本には中国から伝わりました。一年中出回っていますが、冬のだいこんは甘味が増し、水分が多いのが特徴です。葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜に分類されます。

「なにわ伝統野菜」である守口大根、田辺大根、大阪四十日大根のほか、全国には非常に豊富な種類のだいこんが栽培されています。

栄養

根の部分は、ビタミンCや消化を助けるジアスターゼなどの酵素が豊富。葉の部分には、ビタミンCやビタミンAなどが多く含まれています。辛味成分「アリルイソチオシアネート」は、胃液の分泌を促し、腸の動きを整え、痰をきる効果があるとされています。

栄養ニュース

<12月の行事食>

*ふるさと八尾の日 (13日)

八尾の郷土料理「こうこのませ寿司」や季節の柚子を使った「柚子大根」をご用意させていただきました。



こうこのませ寿司
ぶりの照り焼き
柚子大根
すまし汁

*クリスマス (24日)



骨付き肉の唐揚げ
コールスローサラダ
じゃが芋の
ポタージュ
クリスマスケーキ

*大晦日 (31日)

「年越しそば」をご用意させていただきました。

(ふるさと八尾の日とは、「郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日」です。)

<1月の行事食>

*お正月料理 (1日、2日)

2日間にわたり、「紅白なます」や「栗きんとん」、「黒豆」などのお正月料理をお出しする予定です。



*ふるさと八尾の日 (7日)

七草を使った「菜めし」や、冬野菜を使った八尾の伝統的な料理、「けんちゃ」をお出しする予定です。



管理栄養士による
食事相談を
おこなっています



★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせ
できるだけわかりやすく
お話しさせていただきます。
…火～金曜日 9:00～15:00

★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様を対象に
集団指導を行っています。
…第1・3金曜日
13:30～15:00
…第2・4・5木曜日
13:30～15:00

※栄養指導は予約制となっています。
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。