

— 12・1・2・3月の地場産食材 —

え～よ～だより
(栄養)



【福知山産】

小松菜・白菜・大根・いちご

ほうれん草・かぶ・青葱

【丹後産】さつまいも

★お米は地元地域や舞鶴の農家で作られたコシヒカリ



今回のえ～よ～な食材は「椎茸（シイタケ）」です。

椎茸（シイタケ）は名前の由来通りシイの木の枯れ木に生えるキノコですが、シイ以外にもクヌギやナラ、カシなどの落葉広葉樹にも発生します。

生椎茸の旬は秋のように思われますが、春も旬となります。春は3月～5月、秋は9月～11月です。

生椎茸には、主にビタミンB1、B2、食物繊維などが含まれています。

椎茸だけに含まれている特有の成分エリタデニンが、血中や血中のコレステロールを下げ高血圧や動脈硬化の予防・改善に効果があるとされています。

また椎茸に含まれるエルゴステロールは、紫外線に当たることによってビタミンDに変わります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症予防に効果があるとされています。

かさを裏向けて天日に1～2時間ほど干してから調理することをおすすめします。

最後に椎茸に含まれる食物繊維は不溶性の為、水溶性の食物繊維を含む果物や野菜、海藻類、豆類、コンニャクなどと組み合わせていただくのがおすすめです。

味噌汁の具材に椎茸とワカメを入れたり、煮物ではゴボウやコンニャクと組み合わせたりしてみてください。



世界各国でパンデミックを起こしている『新型コロナウイルス』日本でも日々感染者が増え続け、死亡者も出ています。マスクに頼らず、まずは「手洗い」「うがい」をしっかり行うことが効果的です。日頃から習慣づけることが大切です。

医務室より

★★★★職員紹介★★★★

ケアワーカー

どうぞよろしくお願ひします

調理職員



井上 真美



荒砂 純子



加藤 前



門田 庄治



高橋 邦子



足立 翔人

「五十鈴会」ホームページにきららのブログが掲載されています。パソコンやスマートフォンでアクセスしてみてください。

五十鈴会

検索