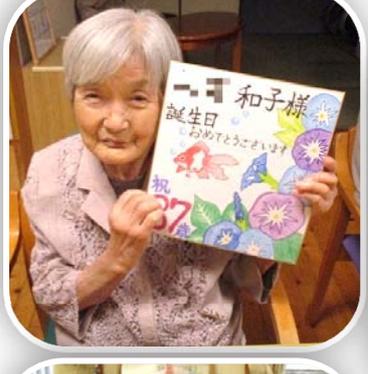


お誕生日おめでとうございます ~7月~9月生まれ~



*** 五十鈴会のホームページをご存知ですか? ***

法人からのお知らせをはじめ、さららの広報紙やブログ、五十鈴荘の広報誌やブログを不定期ですが更新しています。スマートフォンやパソコンでご覧いただけますので是非アクセスしてみてください。

五十鈴会



え~よ~だより (栄養)



* 7月~9月の地場産食材 *

【福知山産】 胡瓜・スイカ・青葱・ほうれん草・ピーマン
茄子・南瓜・トマト・さつまい芋(丹後産)

★お米は地元地域の農家から購入しています。

今回のえーよーな食材は秋の味覚【さつまいも】です。さつまいもには様々な栄養素が含まれていますが、その栄養素を逃がさないためのポイント①皮付きのまま調理する。さつまいもには抗酸化作用。目の機能改善に役立つアントシアニン。糖尿病や脂肪肝の予防効果があるといわれるクロロゲン酸などが含まれていますので、焼き芋や皮付きの大学芋、さつまいもごはんなどがおすすめです。ポイント②煮る。さつまいもは水に溶けやすいビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。水に溶けだしやすい栄養素を逃さずに美味しく食べるためにはスープや煮込み料理などがおすすめです。ポイント③保存方法に注意。さつまいもは寒い環境が苦手なため、13~15℃くらいが適温とされています。10℃以下では傷みやすく、美味しく食べられないため、冷蔵庫には入れず、冷暗所で保存し、美味しくいただきましょう。

