



# 栄養科だより



秋も深まり、日一日と寒さがつのる今日この頃ですが、

しっかりと栄養を摂って、冬の到来に備えましょう。

令和2年11月1日発行 第331号  
発行 栄養科



## 10月の行事食紹介



10/1 「十五夜 お月見お膳」

月に穀物の実りを感謝して～。  
五穀米にさつまいもを混ぜ込み、コントラストが美しいご飯を炊き上げました。甘い～こしあんのお饅頭を添えました！



10/20 「秋の味覚お膳」

芋栗ごはん・舞茸汁・秋刀魚の塩焼き・なすの香の物・柿と秋の風情満載です。大感激された患者様が本日の食事をモチーフに、厨房スタッフに俳句を詠んでくださいました。



当院自慢のレシピをご紹介します！

### 「 鮭のカラフル漬け 」



<作り方>

1. フライパンを中火にかけ、オリーブオイルを入れ、小麦粉をまぶした鮭の両面を焼きます。  
鮭の両面が焼けたら弱火にし、蓋をしてじっくり焼き上げます。
2. パプリカは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスします。
3. 上白糖、穀物酢、濃口醤油、食塩、おろしにんにく、白だし、白ごまを合わせよく混ぜます。
4. 3の合わせた調味料に2の野菜を20分漬け込みます。
5. 焼き上げた鮭に4の漬け込んだ野菜をかけ、最後にカイワレ大根を散らします。

<材料(1人分)>

- 白鮭 70g
- 小麦粉 7g
- オリーブオイル 5g
- パプリカ(赤) 5g
- パプリカ(黄) 5g
- 玉葱 35g
- 赤玉葱 1g
- 上白糖 5g
- 穀物酢 10g
- 濃口醤油 6g
- 食塩 0.3g
- おろしにんにく 0.6g
- 白だし 1g
- 白ごま 1g
- かいわれ大根 1g

鮭はアンチエイジングフードとして注目されています。高齢の方にも大人気メニューです。



栄養 ワンポイントアドバイス



### 「よく噛んで食べること」

食欲の秋でついたくさん食べてしまいがちな方へ、食べ過ぎ予防に「ゆっくりよく噛んで食べること」をおすすめします！

食事を始めてから脳が「満腹」と感じるまで20分程度かかるため、よく噛まずに早食いしてしまうことは食べすぎに繋がります。

また、よく噛んで食べることで唾液の分泌が促され、食べ物を飲み込みやすくしたり、唾液に含まれる酵素が食べ物の消化を一部助けたりします。脳への刺激にもなり、認知症予防にも繋がります。

「目指せ、ひと口30回！」

食事の時ぜひ意識してみてください！