

# sukoyaka\*

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



栄養科 \* 作



## 甘酒ゼリー

甘酒をゼリーにしました。  
当院では嚥下食用のゲル化剤  
を使用ですが、**ゼラチン**を  
使用したレシピをご紹介します。  
ぜひお試しください。

〈材料〉プリンカップ約5個分

- ・甘酒 50ml
- ・ゼラチン（粉末タイプ）5g
- ・甘酒 250ml

1個あたり：36kcal たんぱく質1.6g

### 〈作り方〉

※下準備：**ゼラチン**をふやかす プリンカップ等に**甘酒**  
50mlを用意し、ゼラチンを振り入れる。スプーンで  
10秒ほど混ぜてなじませ、**5分以上**放置する。

①甘酒250mlを小鍋に入れ、**沸騰直前**まで温める。

②ふやかしたゼラチンを電子レンジで加熱して溶かし  
(10秒～)、①の甘酒に加える。ヘラで、**ゼラチンの**  
**ダマ**がなくなるまでやさしく混ぜる。

③②を容器に流しこむ。荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やし  
固める。（冷やす時間の目安：1時間～）

表面に着色料で絵を描いたり、缶詰の果物を乗せたり、  
アレンジもお楽しみください♪

**こんにちは！彦根中央病院栄養科認定栄養ケア・ステーションです！**

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、  
お気軽にご相談ください。

**TEL:0749-27-6504(直通)**



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください



春一番の風が吹いて、あたたかさを運んできたら...

# 花粉症シーズン到来

~もうすぐ春ですね そろそろ対策しませんか?~



毎年、天気予報で花粉情報が取り上げられる時期になると、いろいろな「花粉症によい食品」の情報が飛び交います。お茶やヨーグルト、納豆、健康食品・サプリメントまで様々な食品が紹介されています。残念ながら、特定の食品を毎日食べ続けるだけで、花粉症が治るというものは、現在のところありません。一つの食品ばかり摂取する

のではなく、バラエティに富んだ食品で食事を整えましょう。

花粉症の治療や対策は季節前から予防的に行うとより効果的を。規則正しい生活やバランスのとれた食事で免疫力を高め (sukoyaka2月号参照)、メガネやマスクなどを活用して花粉を防ぎ、手洗い・うがいで花粉を洗い流しましょう。

花粉調を落とす



**健康食品は  
“食品”です!**

**薬ではないので病気の治療には使えません。**

国の許可を取得している特定保健用食品 (通称: トクホ) も同じです。



ゼラチンは繊細

ゼリーが固まらない  
レシピ通りに  
作ったのに...



ゼラチンの加熱しすぎは×沸騰に注意!



ふやかして使おう。  
ダメができるよ×



なるほど。今度は  
成功したよ!



## smile Cooking



甘酒の  
豆知識

「飲む点滴」とも呼ばれる甘酒。温かい甘酒、冷たい甘酒、どちらがお好みでしょうか?江戸時代では、夏の栄養補給の飲み物として、甘酒を飲んでいました。そのため、俳句では、甘酒は夏の季語になっています。

そのまま飲んでもおいしい甘酒ですが、デザートにしたり、調味料として料理にも利用できます。同じ発酵食品であるみそとの相性が良いので、みそ炒めや魚のみそ煮に、甘味料として使用できます。

米麴で造る甘酒はアルコールは0%ですが、酒粕で造る甘酒にはアルコール分が含まれているため注意が必要です。

ひなまつりの歌詞の中で、白酒を飲んで顔を赤くした右大臣が登場しますが、この白酒は甘酒ではありません。白酒とは、蒸したもち米にみりん、または米麴と焼酎などを混ぜて仕込み、約1カ月間熟成させた後にすりつぶして作られたものです。

アルコール度は10%前後で、甘みが強く、酒税法上ではリキュールに該当します。

