

すこやか 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

冷やし飴ゼリー

素朴で昔なつかしい飲み物、冷やし飴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

- ・冷やし飴 50ml
- ・ゼラチン（粉末タイプ）5g
- ・冷やし飴 250mL



〈作り方〉

※下準備：ゼラチンをふやかす プリンカップ等に冷やし飴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冷やし飴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～）

1個60gあたり：約33kcal たんぱく質0.9g

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

食品を冷蔵庫で保管すると、雑菌の繁殖を抑え、常温保存より保存期間が長くなる効果があります。しかし、**食品についている菌は低温でも死滅しません。**生鮮食品、調理済み食品等は冷蔵庫に食品を入れていても時間が経つにつれ、味が落ちてしまいます。

夏、特に夏休みやお盆休みは、**自宅にいる家族の人数や在宅時間が増え、冷蔵庫の開け閉めの回数が増えます。**開け閉めが頻繁だと、温度が下がりきらず、食中毒の原因になります。

また、吹出口に近くに食品を詰めたり、**食品の間に隙間が無いと冷気が庫内に行き渡らず、冷えにくくなります。**外気温が高い夏こそ、**冷蔵庫の中はよく冷えやすいよう、すぐに目当てのものを取り出し開閉時間を短くできるように、スッキリさせておく必要があります。**

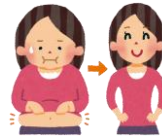


夏
休みは

冷蔵庫

スリム化

大作戦!



中身を減らしてスリム化!

- ・あったことを忘れていたもの
- ・食べたくないもの
- ・使いにくい調味料 …などは処分。

買い物を減らしてスリム化!

- ・献立を立ててから買い物をする。
- ・お徳用ではなく、丁度良い量を買う。

冷蔵庫の中を見なくても、何が入っているか分かる量が理想的です♪

果実的野菜

スイカは木に実らないから、野菜の仲間って知ってた?



いちごやメロンも果実的野菜というんだって!



でも、**糖尿病**の食事療法では、**どれも果物**として扱います!



特別な食事療法が必要だったり、気になる方はご相談ください!



smile Cooking

夏野菜を楽しもう!

夏に旬の野菜は、トマト、ピーマン、かぼちゃなど、カラフルで色が濃い野菜が多いですね。これらの野菜は“緑黄色野菜”と呼ばれ、“カロテン”というビタミンがたくさん含まれています。

実は、色の濃い野菜全てが緑黄色野菜というわけではなく、例えば「なす」「きゅうり」「とうもろこし」は緑黄色野菜ではありません。「健康日本21（第二次）」では、野菜は1日に350g、そのうち1/3にあたる120～160gを緑黄色野菜で食べることが望ましいとされています。

種類の見分け方がややこしいですが、難しく考えず、毎食さまざまな種類の野菜を食べることで、おおよそのバランスは整います。調理の際は食中毒に気を付けながら、おいしく野菜をたっぷり食べて、暑い夏を乗り切りましょう♪



いつもの料理に野菜をたっぷり添えて♪