

栄養室 & 厨房便り

『秋の味覚』

秋といえば食欲の秋と言われるほど旬な美味しい食材が豊富にでてくる時期です。
秋の代表的な果物についてお話したいと思います。

柿

柿は「柿が色づくとき医者が青くなる」といわれるほど栄養価の高い果物です。
ビタミンCやβ-カロテンが含まれています。柿のビタミンCはレモン果汁より多く含みます。
β-カロテンは体内で過剰になると害になる活性酸素の働きを抑制し
活性酸素によって受けた傷を修復してくれる抗酸化作用があり
粘膜を強化し風邪予防の効果があるとされています。

りんご

りんごは「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあります。
りんごにはクエン酸、リンゴ酸、カリウム、ペクチン等が含まれます。
高血圧など生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。
りんごに多く含まれる水溶性食物繊維のペクチンは消化を促進させ胃酸のバランスを整えます。

和梨

アスパラギン酸、カリウム等が含まれます。
梨は水分と食物繊維が比較的多く便を軟らかくする糖アルコールの一種
ソルビトールを含んでおり便秘予防の効果もあります。
またカリウムには高血圧予防の効果があり
アスパラギン酸には利尿作用があります。
またプロテアーゼという酵素も含まれており
お肉やお魚を軟らかくする効果もあります。

9/11(土) 昼食に
外食気分を味わっていただきたく
マクドナルド風の食事を提供しました



《メニュー》

- 月見バーガー風
- フライドポテト
- 野菜サラダ
- ジョア
ブルーベリー



ありがとうございます❤️
メフォスさんのスタッフにすべて手作りしてもらいました。
朝早くから準備していただきありがとうございました。



出来るだけお店のハンバーガーに近づく為
パンは外注しました
※こちらのパンはととてもやわらかく
利用者様も食べやすいご様子でした

キャベツ→ハンバーグ
→ソースケチャップ→目玉焼き
の順で
一つ一つ丁寧に作っていき
紙に包みます。

心を込めて
つくります。



フライドポテトを
一つ一つ袋に入れていきます。
袋に入れる際
利用者様が
食べやすい
サイズにカットしています。

食形態ごとに
切り方を変えて
盛りつけます。

