

栄養室 & 厨房便り

【秋・冬に美味しい野菜～南瓜～のお話】

季節問わず提供している南瓜ですが、秋冬に美味しい野菜です。

南瓜はビタミンEやβ-カロテン、食物繊維が豊富に含まれている緑黄色野菜の一種。一般的な南瓜は夏から初秋にかけて収穫されますが、食べ頃になるのは秋から冬にかけてです。収穫したばかりの南瓜は水分が多く糖質が少ないです。

3ヶ月ほど寝かせることで水分が抜けて、でんぷんが糖分に変化することでホクホクと甘い美味しいかぼちゃになります。国産のかぼちゃの旬は秋から冬にかけてですが、ハウス栽培のものやニュージーランドやメキシコからの輸入物も出回っており、

1年中美味しい南瓜を食べることができます。南瓜は、「冬至に食べると病気になる」と言われるほど、栄養価にも優れた野菜です。

ビタミンACE(エース)と呼ばれる抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれていること。ビタミンCとビタミンEと一緒に摂取すると、ビタミンEの抗酸化作用を持続させる働きがあります。ビタミンACEと一緒に摂取することで相乗効果によって、美肌効果やアンチエイジング効果が期待できます。

ただ糖質が他の野菜に比べて高めなので、食べ過ぎには注意しましょう。



10/6に
デイサービスにて
「秋祭り」
を開催しました



いらっしゃいませ！

メフォスさんにも協力してもらいました
ありがとうございました



「射的」
結構難しい…



利用者様のリクエストにお答えして色々提供してみました

「秋祭りメニュー」

- ・焼そば・たこ焼き・おいなりさん
 - ・ミニパン（ロールパン、こしあん、チョコ、クリーム）
 - ・焼き鳥・アメリカンドック・ハッシュドポテト
 - ・チョコバナナ
- （フラワートッピングを使用しました）
※おやつはセレクトにしました
（チョコブッセ or ずんだどら焼 or みたらし団子）



美味しいです👍



「輪投げ」
難しいな～



「ヨーヨー釣り」
どれにしようか迷います



新たな作品を制作中のようです
素敵な出来上がりを楽しみにしています

ありがとう



9/1～30に「令和4年度嗜好調査」を実施しました。
特別養護老人ホーム入居者の皆様、デイサービスご利用の皆様
ご協力ありがとうございました。