

平成 29 年

12月号

栄養科だより



今月の行事食 師走御膳

師走を迎え、ますます寒くなってくる季節となりました。今月のごちそうは、にぎりずしをメインとしたランチプレートです。どうぞお召し上がりください。
(12月6日 昼食の予定です)

今月のイッピン！

鮭のクリーム煮

鮭のタンパク質は消化吸収が良く、美肌効果の高いアスタキサンチンや DHA、EPA という脂肪酸が豊富。積極的に摂りたい物の1つです。
カリッとソテーした鮭とクリームとの相性は抜群で、体あたたまる1品です。
(12月27日 夕食の予定です)



今月の
ちょっとひとこと

冬の魚の
代表格！

ブリの栄養

12月～2月が旬のブリは「寒ブリ」といい、成長とともに名前が変わることから「出世魚」とも呼ばれ、おせち料理に縁起の良いものとして使われます。
そんなブリには栄養がたくさん！

- ・EPA・・・血液をサラサラにする
- ・DHA・・・記憶力の向上
- ・ビタミン D・・・カルシウムの吸収を助ける
- ・ビタミン B 群・・・皮膚や粘膜の健康維持
- ・ナイアシン・・・二日酔い予防



脂ののったおいしい旬のブリを食べて、健康な体を作りましょう！