

平成 30 年

2 月号

栄養科だより



今月のイッピン!

もち麦スープ

具だくさんのスープにもち麦を入れました。野菜たっぷり、食物繊維たっぷりです。もち麦のもちもち感が楽しい、体にやさしい一品です。

(2月19日 昼食の予定です)



今月の行事食 バレンタインランチ

ハンバーグとキッシュをメインに、デザートはバレンタインにちなみ、チョコレートケーキとフルーツを盛り合わせました。

(2月14日 昼食の予定です)

今月の
ちょっとひとこと
「もち麦」
に含まれる
食物繊維
について

もち麦は大麦の一種で、もち米のように粘性が高いのが特徴です。

『大麦β-グルカン』という水に溶けやすい食物繊維を含んでおり、

- ①腸内環境を整える
 - ②糖質の吸収を抑え食後の血糖値上昇を抑える
 - ③コレステロールを吸着し体外への排出を助ける
- などの機能が報告されています。

ご飯にもち麦をプラスしてもち麦ご飯にしたり、汁物やスープ・サラダの具材に取り入れるとよいでしょう。