

今月のイッピン

洋風冷し茶碗蒸し

なめらかな舌ざわりと冷たさが、夏にぴったりの茶碗蒸しです。中に入ったトロトロの焼き茄子がやさしい味わいの1品です。
(8月4日昼食の予定です)



栄養科
だより



2020年

8月号



今月の行事食

冷しゃぶパスタランチ

冷しゃぶと合わせた変わりパスタ、サラダ、手作りのケーキのランチです。お楽しみください。

(8月19日昼食の予定です)

ちょっと ひと言

ファイトケミカル
って何？



ファイト＝「植物」、ケミカル＝「化学成分」という意味です。野菜や果物に含まれる機能性成分のことで、5色に分類されます。

緑	クロロフィル β-カロテン	ルテイン アスパラガス	ホウレン草 ピーマン	強い抗酸化作用 生活習慣予防
赤	カプサイシン アントシアニン	リコピン ゼアキサンチン	なす トマト パプリカ	風邪予防 殺菌作用 皮膚や粘膜の保護
黄	β-カロテン β-クリプトキサンチン	ゼアキサンチン	かぼちゃ 柿 とうもろこし	視力低下予防 美肌効果
白	イソフラボン 硫化アリル β-グルカン		大豆 玉ねぎ えのき茸	疲労回復 がん予防 抗菌作用
茶	セサミン クロロゲン酸	β-グルカン	ごま きくらげ じゃが芋	免疫力の向上 コレステロール上昇抑制

毎日の食事で色々な種類の色を摂るように意識しましょう



医療法人
(株)玄同会 小島病院