

# 消費地産地

今が旬の食材



さわら

いちご (女峰、さちのか、さめおぼ)  
 テコポン、シラス (らりるれシラス、  
 ミネラルシラス) 葉ごぼう、いかなご

春に一番脂がのっておいしいことから「鱈」と書かれるさわらは、四〜五月に瀬戸内海に飛び込んできます。「鱈の浜焼き、鱈の刺身」といわれ、さめさの味の代表です。刺身以外にも、塩焼き、照り焼き、酢の物、押し寿司、味噌漬けなど、様々な調理方法で親しまれています。

## さわらの栄養

さわらには、良質なたんぱく質、EPA、DHA が豊富に含まれています。他に、ビタミンB2やカリウムも含まれています。

花が咲き、ぽかぽか暖かく、過ごしやすい季節になりましたね！天気のよい日は、ぜひ散歩して、春の訪れを感じてみませんか？

# えびようだより

2010年 4月

2010年

さめき市民病院 栄養管理科発行

## DHA・EPAとは？

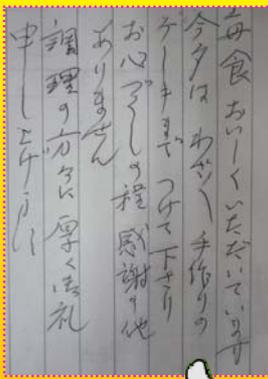
青魚(いわし、さんま、さば など)の油に多く含まれている

DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA (エイコサペンタエン酸)は、ともに不飽和脂肪酸で、中性脂肪を下げ、血液をサラサラにしてくれる効果があるとされています。近年では、食生活の変化により、DHA、EPAの摂取量が減ってきています。青魚をしっかり食べる習慣をつけましょう。

## 栄養ニュース

3月3日はひなまつり！ということで、ロールケーキを調理師と管理栄養士で手作りし、入院患者さんに提供しました。

嬉しい  
感謝状



思いがけず、患者さんから感謝状を頂きました！！患者さんからの「おいしかった。」の言葉を励みに、これからも頑張っていきます！



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師におたずねください。

## チューボーだより

当院の厨房で活躍している機械をご紹介します。  
 スチームコンベクションオーブン



これは、「焼く・蒸す・煮る」など1台で何役もの仕事をこなしてくれるオーブンです。



山菜おこわの出来上がり！  
 もちもちおいしくできました！

赤飯、焼魚、蒸し野菜、マドレーヌなど、毎日休むことなく、大忙しに働いてくれています。また、野菜はお湯で茹でた場合と比べ、ビタミン、ミネラルなどの損失が少なく済み、栄養的にもサポートしてくれます。