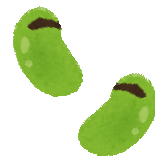


今月のピックアップ食材 ★そら豆★

“さやが空に向かって実る”ことが名前の由来であるそら豆は、産地によって旬が変わります。寒冷地は6月頃に旬を迎え、時間の経過とともに美味しさが急速に損なわれるため、お店でみかける期間は短い食材です。



そら豆には炭水化物やたんぱく質の他に、多くのビタミンやミネラルが含まれています。

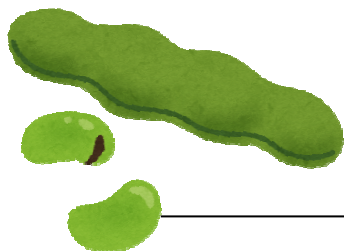
ビタミンB1・・・糖質の代謝に使われ、疲労回復などの効果がある。

ビタミンB2・・・脂質の代謝、皮膚や粘膜などに関わる栄養素。

不足すると肌荒れや口内炎、成長障害などを引き起こすことがある。

鉄・・・赤血球の材料となる。不足すると貧血の原因になる。

…など



皮は食べられる？

皮を食べない人も多いですが、皮は**食物繊維**が豊富です。
便秘改善などの効果もあり、食べる事をおすすめします。

当院の食事形態

～当院食事形態の一例をご紹介します～

一般食(軟菜)



刻み食



歯で噛むことが難しい方には歯茎で押しつぶせる状態まで細かく刻んで提供しています。

さらにムセやすい方にはとろみ剤でとろみを付けてまとまりよくし、ムセにくくしています。

メニュー

- 全粥
- 豚肉の炒め物(豚肉・アスパラ・玉葱・赤パプリカ)
- 中華スープ(ちくわ・ほうれん草)
- ポテトサラダ(じゃが芋・人参・胡瓜)
- りんごのコンポート



さらに噛む力が低下している方にはミキサーでお粥とおかずをできる限りペースト状にし、とろみ剤でとろみを付けています

(舌と下あごを使って簡単に飲み込める状態)

ミキサーとろみ食