



栄養科たより



新緑の季節になりました🍃色付いていた花が緑になり、また新しい季節を感じさせてくれますね！



5月のテーマ食材・・・さくらんぼ

さくらんぼは品種にもよりますが、5月から7月が旬とされています。

よく皆さんが耳にする佐藤錦は主な生産地が山形県で、6月中旬から下旬が旬とされています。

赤くてつやがあるさくらんぼはいつのまにかたくさん食べてしまいますよね🍒

さくらんぼを食べることで特に注目されているのが、高血圧予防です。

カリウムという栄養素は腎臓のナトリウムの再吸収を抑えて、尿への排泄を促進します。

尿に排泄することで塩分摂取量を抑えて血圧を下げる仕組みになっています。

おいしくてなおかつ高血圧予防が出来るさくらんぼを積極的に食べてみましょう🍒



🍒 さくらんぼのおすすめ保存方法 🍒

さくらんぼはジャムやパイシートを使用してチェリーパイを作ったりすることも出来ますが、そのまま食べる方が多いと思いますので、今月はおすすめの保存方法をご紹介します！



さくらんぼは購入したときの保存方法に合わせることをおすすめします。

温度の変化に弱い果物なので、常温で販売されている場合は冷暗所、冷蔵で販売されている場合は冷蔵庫での保管になります。

4日以上長期保存の場合には冷凍保存をおすすめします。

さくらんぼの枝をとり、流水でさっと洗います。(この時の水分はしっかりふき取ってください)

保存袋に入れて冷凍庫にしまいます。ぜひ試してみてください！！



5月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について

新型コロナウイルスが流行してから早3年半ほどになりました。5月8日より新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが2類から5類へ引き下げとなり、季節性インフルエンザと同じ位置付けとなりました。みなさんはこの引き下げをどう感じているのでしょうか。

新型コロナウイルスは味覚嗅覚に大きな影響を及ぼすとされています。個人的なお話になりますが、私自身も味覚嗅覚障害に3か月以上悩まされています。

職業上、この経験をどうにか役に立てたいと食事をいろいろと試していますが、食べるのが辛くなってしまう、体重減少してしまう方も多くいらっしゃると思います。自分の経験したことや個人差はあると思いますがおいしかったものを少しずつ紹介していけたらと思います。