



# 栄養科たより



🍷 あけましておめでとうございます 🍷 今年も食事や健康について発信させていただきます!!  
🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

## 1月のテーマ食材・・・しろ菜

今月の旬の食材はしろ菜を紹介します!! 職員食でもたびたび汁の具などで出ているしろ菜ですがどんな野菜かご存じでしょうか? しろ菜はアブラナ科では白菜の仲間です。白菜との一番の違いは外見で白菜はいくつにも葉が巻いて結球する野菜でしろ菜は結球せず小松菜に近い外見をしています!

しろ菜の栄養価はβ-カロテンが豊富で体内でビタミンAに変換されて、髪、粘膜、皮膚の健康維持や呼吸器系を守る働きをしてくれます🥬

一方で葉が傷みやすいという特徴もあるため白菜と比べると出回っている量は少ないかもしれません。見つけたら外見の違いを確認してぜひ食べてみてください🥬



## しろ菜を使用したおすすめレシピ・・・しろ菜と椎茸の卵炒め

材料(2人分)

- ・しろ菜・・・200g
- ・椎茸・・・50g
- ・卵・・・2個
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・中華だし・・・小さじ1
- ・醤油・・・小さじ1
- ・塩胡椒・・・適量

- ① しろ菜は洗って水気をしっかりと切り、3~4cmくらいに切る。
- ② 椎茸は石づきをとり、スライスに切っておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、しろ菜の根元の部分から炒め、次に椎茸、しろ菜の葉先を炒める。
- ④ 火が通ったら中華だし、醤油、塩胡椒を入れる。
- ⑤ 最後に溶き卵を入れてかき混ぜて少し固まったら完成。



## 1月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について⑨

2024年が始まりましたが、インフルエンザの流行が例年よりも早く、また今は胃腸炎や溶連菌(溶血性連鎖球菌)が流行っていて、引き続き感染対策が必要となってきます。この季節は空気が乾燥していて鼻や喉の粘膜が菌をバリアしにくくなっています。就寝中の加湿器や乾燥対策にも気を付けて、冬の時期を乗り越えましょう👩👨



コロナウイルスの後遺症は味覚嗅覚障害以外にもさまざま後遺症が知られています。なかなか後遺症を理解してもらえなかったり、本当の辛さが伝わらなかったりすることもあるかと思います。私もしばらくはこの味覚嗅覚障害とうまく付き合っていこうと思います。(※体験談です。個人差があります。)