



栄養科たより



ほんの少しだけ暑さが落ち着いてきましたが、まだまだ油断禁物です!! 水分補給をしっかりとしましょう!



9月のテーマ食材…マダコ

今月の旬の食材はマダコを紹介します!! タコの種類の中でも、一般的に食卓に並ぶ機会が多いのがマダコになります。1年中売り場に出ていますが、6月～9月が旬と言われているのが瀬戸内海周辺のマダコになります。また、大きさはオスよりメスの方が大きいです!

マダコの栄養価は非常に優れていて、低カロリー、低糖質、高たんぱくと言われています。特に注目したい栄養素は2つ!! 1つは**ビタミンE**です。アーモンドやかぼちゃにも含まれていますが、マダコにも多く含まれています! 肌の細胞の活性化に優れていて、肩こりや冷え性にも効果があります。

もう1つは**タウリン**というアミノ酸です。疲労回復や肝機能の向上、血圧低下など身体にいい栄養素になります😊

焼き物やサラダなどに使いやすいので、マダコを食べて冬に向けて体調を整えましょう!!



マダコを使用したおすすめレシピ…マダコのマリネ

材料(2人分)

- ・マダコ(茹で)…100g
- ・きゅうり…1/2本
- ・ミニトマト…6個
- ・レモン汁…大さじ2
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩胡椒…適量

作り方

- ① ミニトマトは半分に、マダコ(茹で)は半分にしたミニトマトと同じくらいの大きさに切る。
- ② きゅうりは洗って先端を少し切り、乱切りにする。
- ③ 調味料類をすべてボウルで合わせてから具と合わせる。
- ④ 冷蔵庫に入れて10～15分おいて馴染ませたら完成!



9月のテーマ…食欲の秋と敬老の日(2021年9月再掲)

読書の秋やスポーツの秋など〇〇の秋と言われることが多いですが、**食欲の秋**と思われる方もたくさんいると思います。秋は旬の食材が多く、特に芋類やきのこ類が多く旬を迎えます。食物繊維やビタミンなど日頃不足しがちな栄養素を補ってくれるので料理にいれてみましょう!

9月21日は**敬老の日**です。当院もイベント食として提供しますが、お祝い膳は食材の意味が込められており、例えば「海老」なら腰が曲がるまで元気でいてね、などがあります。食べる方の好みに寄り添った料理に少しお祝い膳としての食材の意味が込められているとより嬉しい日になると思います。敬いの気持ちを込めてお祝いしましょう!!

