



旬の食材を食べましょう

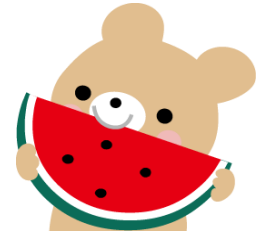
旬の食材は一番栄養価が高く、その時期に、体に必要な栄養素が含まれています。今回は、夏に旬を迎える果物についてお知らせします。

・スイカ

90%以上が水分です。その水分の中に、糖分、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも含まれます。

カリウム・・・血圧の調節、老廃物排泄の手助けをされています。
腎機能障害（カリウム制限）のある方は、摂り過ぎに注意しましょう。

食べ方・・・スイカは追熟せず、劣化が早いので早めに食べましょう。
8～10℃くらいが最もおいしく食べられます。



・メロン

カリウム、赤肉メロンにはβカロテンが含まれています。

βカロテン・・・皮膚や目などの粘膜を保護する役割があるとされています。

食べ方・・・常温で追熟し、食べ頃になったら冷蔵庫に入れ、

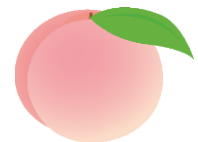


・桃

ペクチンなどの水溶性食物繊維、カリウムなどが含まれています。

食物繊維・・・整腸作用があるため、便秘予防に効果があるとされています。

食べ方・・・冷やし過ぎると味が落ちてしまいます。
食べる1～2時間くらい前に、冷蔵庫に入れましょう。



汗で失われる成分には、塩分（ナトリウム）、カリウム、マグネシウムなどがあります。食欲が落ちている時は、水分補給も一緒にできる果物を食べるのもよいでしょう。果物の1日摂取量の目安は200g（桃1個くらい）です。食事の代わりにせず、食べ過ぎには注意しましょう。

当院では、毎月行事食をお出ししています。写真は6月の「あじさい御膳」です。



焼き鳥風ムース
いかムース酢味噌和え
マンゴーゼリー
あじさいデザート

東大泉病院 栄養科
2021年6月



3月行事食

ひな祭りデザート



お花見御膳



かれいムース胡麻味噌だれ
野菜ゼリーポン酢ジュレ
みたらし団子風ムース
桜デザート

4月行事食

春の味覚御膳



さわらムース照り焼き風
竹の子ゼリー炊き合わせ
フルーツゼリー盛り合わせ
桜餅風デザート

5月行事食

皐月御膳



牛肉ムースステーキ風
きゅうりゼリー酢の物
しば漬けゼリー
カスタードプリン