

11月栄養だよ!

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

世界や全国の料理を食べてみよう!

根菜について

“根”菜と書きますが根を食べるものばかりではなく、土に埋まる茎の部分を食べるものもあります。根菜は保存がきくものが多く、通年で出回っているものもありますが、一番おいしい季節は寒くなるこれからの時期です。

おいしく食べるコツはじっくり加熱することです。ゆでる時は沸騰したお湯からではなく、水からゆでると食物繊維が柔らかくなり甘みも引き出されるので食べやすくなります。

栄養士のおすすめ根菜

にんじん
にんじんに含まれるカロテンは肌や粘膜を健康に保つ成分。冬の乾燥する季節におすすめです

れんこん
ビタミンCが豊富に含まれており疲労回復や風邪の予防に効果があります

ごぼう
食物繊維を豊富に含むため整腸効果が高く、不足しがちなミネラルも多く含まれています

行ったことのない国や県の料理を知ってもらいたいと思い少しずつメニューに取り入れております。9月28日には台湾の料理“ルーロー飯”を提供しています。11月22日には長崎ちゃんぽん、11月25日には韓国のチーズダッカルビを提供予定です。お楽しみに☺



- ★ルーロー飯
 - ★わかめスープ
 - ★バンバンジーサラダ
 - ★オレンジ
- 残食も少なくとても人気でした!



11月8日はいい歯の日です!

年に一度歯と口の健康づくりを考えるためにいい歯の日が作られました。最近では虫歯もですが歯周疾患が増えているそうです。歯を大切にできているかも一度見直して日頃から歯の磨き方や食生活に気を付けてみましょう。よく噛んで食べると歯も鍛えられます。