



残暑で体調を崩していませんか？

旬 里芋

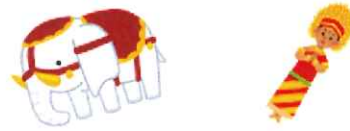
～北上市の二子里芋は粘りとコクがgood♪～
たかが芋とは侮れないと評判です！



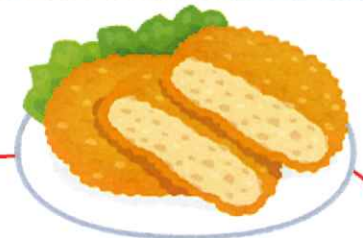
里芋はインド東部からインドシナ半島が原産で、現地ではタロイモと呼ばれて食されています。

<期待される効果>

里芋はカリウムを多く含んでおり、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があるため、高血圧に効果があります。また、里芋に含まれている「モノガラクトシルジアセキルグリセロール」「ジガラクトシルジアセキルグリセロール」がコレステロールを下げる効果が期待され、注目が集まっています。



里芋で便秘予防！
里芋のめめりはガラクタン、ムチンといった食物繊維です。食べてお通じ改善！



里芋ころっけ

里芋・・・240g 豚ミンチ・・・50g
玉葱・・・50g 酒・・・小さじ1
醤油・・・大さじ1/2 塩・・・適量
小麦粉・・・適量 卵・・・2個
パン粉・・・適量 油・・・適量

- ①里芋を茹でます
- ②みじん切りにした玉葱と豚ミンチを炒め、酒、醤油、塩で味を調えます。
- ③皮をむいた里芋を潰し②と混ぜ合わせます。
- ④食べやすい形に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ175℃の油できつね色になるまで揚げます。

日中の温度差に気を付けましょう！

寒暖差の大きい環境にいると、その気温差に対応しようとして、私たちの体は必要以上にエネルギーを消費してしまいます。エネルギーを過剰に消費してしまうことで、疲労がたまり、自律神経が乱れ、「冷え」「肩こり」「めまい」「顔のほてり」「食欲不振」など様々な不調を連鎖的に引き起こす可能性が高くなります。

重要!

<食事で気を付けること>

バランスの良い食生活を心掛けましょう。また暑いからと冷たいものばかりではなく、温かいものも積極的にとるようにしてみてください！



手を洗おう マスクをしよう

栄養科では職員の勤務前と退勤前の検温を実施しております。またマスクや手袋の着用、手洗いを徹底し、安全な食事提供を行っています。

