



No.49

令和6年

松園栄養だより



9月



松園病院介護医療院
松園第二病院
複合ケアセンターまつどの

栄養科



残暑厳しい日々、体調管理に気を付けましょう！

旬 さんま

注目の栄養素



相性抜群！

さんま+レモン



さんま+梅干し

①EPA

「血液サラサラ」「動脈硬化・心臓病・脳梗塞の予防」「血管年齢を若く保つ」などの効果があります。

②DHA

「記憶力・判断力の向上」「視力回復」「アレルギーを予防」「ストレスの緩和」などが期待できます。

③ビタミンB

悪性貧血や神経障害を予防。神経および血液細胞を健康に保ち、DNAの生成を助けます。

④ビタミンD

骨づくりに必要なミネラルの吸収を助けて骨を強くし、また、筋力の維持も期待できます。



レシピ紹介

～さんまの梅しそ ロール揚げ～

<材料：2人分>

- ・さんま〔三枚おろし〕 2尾分(220g)
- ・梅干し 二個
- ・大葉 4枚
- ・塩 少々
- ・天ぷら子粉 50g
- ・水 70cc
- ・サラダ油 適量

【作り方】

- ①梅干しは種を取り、たたく(梅肉)。大葉は縦半分に切る。さんまは塩をふる。
- ②さんまの内側に梅肉を等分にゆり、大葉を等分にのせる。端から巻き、巻き終わりを串でとめる。
- ③ボウルに天ぷら粉、水を入れてざっくり混ぜる(衣)。
- ④鍋にサラダ油を底から3cmほど入れて170℃に熱し、さんまに衣をつけて入れ、途中返しながらか火が通るまで揚げて完成です。

～さんまの混ぜご飯～

<材料：2人分>

- ・ご飯(炊いたもの) 300g
- ・さんま 1尾
- ・塩 適宜
- ・しょうが 1/2片
- ・青じそ 2枚
- ・いりごま(白) 適宜
- ・焼きのり(細切り) 適宜
- ★醤油 大さじ1
- ★みりん 大さじ1

<作り方>

- ①さんまに塩をふって10分おき、水気をふき焼く。骨、内臓を取り、身をほぐして★をまぶして味を付ける。
- ②しょうがと青じそをせん切りにする。
- ③炊いたご飯にさんまとしょうがを加えて混ぜ合わせる。
- ④器にご飯をよそい、ごまをちらし、青じそとのりをのせる。

ワンポイントアドバイス

缶詰のさんま甘露煮を代用すれば味付けも必要なく簡単にいつでも作ることができますよ♪



「敬老の日」

昭和41年の「国民の祝日に関する法律」の改正により設けられた国民の祝日です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日とされています。長寿の源は食事！しっかり食べて健康に過ごしましょう！