



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol.147



2024年 月発行

パリオリンピックが開催され、フランスの街並みや景色にも興味がわきます♪もちろんフランス料理も気になるところ♪ソースが基本！ベシャメル(ホワイトソース)、ドゥミグラス(デミグラスソース)、ヴィネグレット(ドレッシング)など・・・名前がおしゃれです(笑)。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

食の祭り in Inokuchi



ぶどう

冷凍もおすすめ！

食べる少し前に室温において半解凍のシャーベット状に

目安量:ぶどう(巨峰サイズ)
5~6粒
テラウェア 小1房

うなぎ

DHA・EPAが豊富★

うなぎの脂、実は青魚に匹敵するくらいDHA・EPAが豊富に含まれている

目安量:中サイズ 1/3尾



トマト



トマトを綺麗に切るには？

おしりの白い線と線の間の凹んでいる部分を切る
→種が飛び出さずに綺麗

目安量:中玉 1/6個
ミニトマト 1~2個

とうもろこし

あまーい
とうもろこしを食べたい

- ・ひげの色が濃いもの
- ・ひげが多いもの
- ・切り口が白いもの

👉 を選ぶと甘いかも?!

目安量:1/3本程度

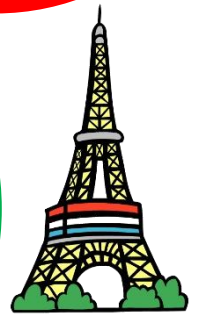


枝豆

枝豆 = 未成熟な大豆

大豆を枝豆として最初に食べたのは日本人！
江戸時代に枝付きで茹でて売られていたことから、枝豆と呼ばれるように

目安量:5~6房



フランスの食にまつわる、実は・・・

おにぎりが今パリで大ブーム



『フランス美食術』
ユネスコ無形文化遺産に登録
ちなみに『和食』も



クロックはフランス発祥



チーズの消費量は世界トップクラス
年間 27 kg!
日本人の約 10 倍



6月から当院で栄養教室を実施しております
今後の教室の内容は...

- 8/22(木) 糖尿病の食事療法①
- 9/12(木) 高血圧の食事
- 10/10(木) 糖尿病の食事療法②
- 11/14(木) 貧血の食事

いろいろとお話していきたいと思っております
問い合わせ先 栄養部スタッフまで

