



～お酢の効果～

みなさん、新年あけましておめでとうございます！おせちやお雑煮を楽しまれている方も多いと思います(^)生活リズムや食事内容が乱れやすい今月の特集は、お酢についてです。お酢の健康効果を知って、日々の食事に取り入れていきましょう☆

<お酢の健康効果>

- ◎血中総コレステロール値を下げる作用
- ◎酪酸による脂肪分解→体脂肪・内臓脂肪の減少
- ◎血糖値の上昇を抑える
- ◎疲労回復

などなど 1日大さじ1杯が目安です♪



りんご酢で人参ラペ

～材料～ (4人分)

にんじん	中1本
★りんご酢	大さじ2 (30g)
★オリーブオイル	大さじ1 (12g)
★きび砂糖	小さじ2 (6g)
★塩	少々
クコの実	適量



りんご酢は角が少なく口当たりがなめらか！穀物酢よりもカリウムが豊富で浮腫み予防にもおすすめ♪

～作り方～

- ①にんじんは皮をおき、スライサーなどで薄い千切りに。
- ②★を大きめのボウルに入れてよく混ぜる。
- ③にんじんとクコの実を入れて和える。
- ④冷蔵庫で10分ほど寝かせて味が馴染んだら完成！



JOEAT+プロジェクト



JOEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです

♪地産地消メニュー♪



11月20日(金)
「めんげ芋の甘煮」
郡山ブランド野菜のあま〜いさつまいも「めんげ芋」を甘煮にしてご提供しました。そのまま焼くだけでまるでスイートポテト★「食材しのや」さんで取り扱っています♪

♪院内レストランコラボ♪



12月9日(水)
「白菜の豆乳クリーム煮」
白菜の甘みと豆乳の優しい味が絶妙にマッチした一品！豆乳は脂質が気になる方にもおすすめです。患者さんからは「牛乳よりあっさりしていて食べやすい」と好評でした☆