



～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

～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！



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♪

☆三春病院栄養科ニュース☆

12/25(金) クリスマスメニュー!!



☆エビピラフ

☆鶏肉の照り焼き

☆チーズフォンデュ

☆ツナサラダ

☆クリスマスケーキ

東病棟ではトナカイのカチューシャ