

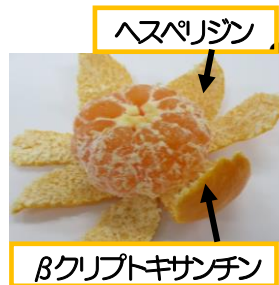


本年もおいしい食事を提供するように努めてまいります どうぞ宜しくお願いいたします

皆さんは初夢を見ましたか？[一富士二鷹三茄子]は初夢で登場すると縁起が良いとされていますが、元々は徳川家康公の好物三つを並べた物とも云われています。静岡とゆかりのある物ばかりですね！その徳川家康公の御手植えみかんをご存じですか？当院の近所にある駿府城公園内にあります。静岡では昔からみかんがたくさん作られています。このみかん(温州みかん)は昨今の研究で収穫時期に、一日3個位摂取することで生活習慣病の予防に役立つという報告がされています。温州みかんには「β-クリプトキサンチン」や、「ヘスペリジン」などの成分が含まれるため、白いスジや皮も食べると良いと言われています。

(国立研究開発法人・果実研究所)

※食事療法の為みかんを食べる事が出来ない方も
いらっしゃいますので、ご注意ください。



かんきつ類と薬の相互作用「フラノクマリン類の成分」にご注意！

かんきつ類には「フラノクマリン類の成分」が含まれた種類があります。「フラノクマリン類の成分」はカルシウム拮抗薬(血圧を下げる薬)などの薬と相互作用があるため、これらの薬を服用している方は「フラノクマリン類の成分」が含まれているかんきつ類は食べる事が出来ません。よく知られているのは「グレープフルーツ」ですが、その他「甘夏」「はっさく」「だいたい」「ぶんたん」等にも「フラノクマリン類の成分」が含まれています。これらのかんきつ類にはご注意ください。当院では「フラノクマリン類の成分」が含まれているかんきつ類は提供していません。

温州みかん、ぽんかん、いよかん、デコポン、きんかん、レモン果肉には「フラノクマリン類の成分」は含まれていませんからカルシウム拮抗薬などの薬を服用している方も安心して召し上がれます。オレンジには極微量に含まれていますが、適量の摂取であれば問題になる量にはなりません。

イラスト:松下幸美調理師

当院のメニュー紹介



「さつま芋のオレンジ煮」

【さつま芋のオレンジ煮】

【材料】3~4人分

さつま芋 中1本
オレンジ果汁 300cc
水 100cc
砂糖 大匙1
レモン汁 小匙1

【作り方】

- ①さつま芋を洗って1cm位の厚さのいちょう切りにして、水にさらす
- ②鍋にさつま芋、オレンジ果汁と水、砂糖を入れて中火で煮る
- ③さつま芋に竹串がすっと通るまで煮たら火を止めて、レモン汁を入れる



当院では多職種による栄養サポートチームで栄養管理を行っています。
お食事のことでお困りのことがありましたらお申し出ください。

栄養課職員一同