

栄養管理室たより

平成28年10月発行 第16号

夏の暑さから秋の過ごしやすい陽気に移り変わり、紅葉や秋の味覚と日本の美しさを五感で感じることができる季節となりました。
今回は秋に美味しい秋刀魚をご紹介します。

秋刀魚の豆知識

★旬と特徴★

旬はもちろん秋。脂がのっていて味が良い。尾の付け根や口の先が黄色いものは鮮度が高く、味が良い証拠とされている。

★栄養素★

EPA(エイコサペンタエン酸)

血液の流れを良くし、脳梗塞・心筋梗塞などの病気を予防する。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

血中の中性脂肪(トリグリセライド)量を減少させ、心臓病の危険を低減する。

作り方

秋刀魚の塩焼き
一・下処理済の秋刀魚に、粗塩を

振る。

二・フライパンもしくはコンロのグリルで焼く。

三・いんげんを斜めに切り、茹でる。
*七輪で焼くと程よく油が抜け旨みが出ます。

すよ。

～病院食の献立紹介～

ごはん

秋刀魚の塩焼き

いんげんを添えて

大根おろし

炒り豆腐

病院の食事にも
秋刀魚の塩焼き
が登場しました



東尾張病院の食事
2016/09/22夕食
カロリー:702 kcal
蛋白質:28g

