

風の便り6月号

啓心会病院 栄養科発行

<栄養科の取り組み> ～魚の試食会～

栄養科では皆様により良い食事をして頂けるように、魚の試食会を行っております。魚独特の臭いの改善方法や、魚の種類にあった料理の検討を常々行っております。

<特産情報> ～ラー麦麺～

ラー麦麺は、福岡で開発した“ラー麦”という小麦を使用し作った麺です。

「ラー麦」は麺にした時、色が明るく、コシが強い、又ゆで伸びしにくいなどの特性を備えています。



<知っときたい栄養メモ> ～梅～

梅の旬は6月で、種類は小梅、青梅、南高梅などが有名です。梅に含まれる栄養素は、有機酸（クエン酸、リンゴ酸など）が多く含まれており、他にもミネラルやビタミンも含まれています。その中で、今回注目するのがクエン酸です。

クエン酸は疲労回復に効果がある成分で、代謝を活性化し、疲労によって溜まった乳酸などを燃焼させる作用があります。

疲れたときは、梅干を食べたり、梅酒を飲んでみたりしてはいかがでしょうか。