



栄養課ニュース



まだまだ残暑が続きますが、もうじき過ごしやすい季節がやってきます。秋は芋類など美味しい食材が豊富ですね。これらの食材を美味しく食べるために「だし」が欠かせません。今回のテーマは「和風だし」についてです。

だしを引く意味

塩分の摂りすぎを防ぎ**美味しく減塩!**

だしの**香いに癒され**心と暮らしを整える



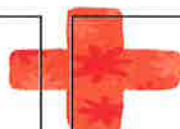
だしを活用して、日本人の伝統的な食文化を楽しもう

かつお節



うま味成分:イノシン酸

⇒すまし汁や茶碗蒸しに



昆布



うま味成分:グルタミン酸

⇒精進料理や野菜料理に



かつお昆布

イノシン酸+グルタミン酸で旨味の相乗効果が生まれ、美味しいだしへ

干し椎茸



うま味成分:グアニル酸

⇒苦味がでないように、できるだけ低温の水で戻すこと

煮干し



うま味成分:イノシン酸

⇒味噌汁や煮物に

←当院の味噌汁にも使用

☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

