



栄養通信



～旬の野菜を食べよう！～

5月が旬の時期となるアスパラガスには、疲労回復・スタミナ増強に働くアミノ酸が豊富に含まれています。旬の野菜は最も成熟した頃合いであり、味も栄養価も一番良くなる時期です。おいしい旬の野菜をたくさん食べて、毎日を健康に過ごしましょう！

アスパラガスの効果・効能

利尿作用効果



美肌の効果



心臓の健康維持の効果



睡眠の質を高める効果



アスパラガスの豆乳グラタン

材料(4人分)

(1人分：133Kcal 糖質3.1g)

- ・アスパラガス12本
- ・木綿豆腐2/3丁 (200g)
- A(豆乳1/2カップ・マヨネーズ大さじ1 味噌小さじ2)
- 溶けるチーズ40g粉チーズ大さじ1



作り方



- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむいて半分の長さに切る。
- ②豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で1分半ほど加熱して水切りする。ボウルに移して泡立て器で滑らかになるまで崩し、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に2の豆腐の半量を入れ、①のアスパラガスを並べ、残りの②をかけ、溶けるチーズ、粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



アスパラガスの栄養素

- アスパラギン酸**：疲労回復やスタミナアップ、新陳代謝促進効果
- メチルメチオニン**：胃潰瘍・十二指腸潰瘍のリスク低下
- ルチン(ビタミンP)**：動脈硬化の予防効果
- 葉酸(ビタミンB9)**：血液を造る役割

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

