

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## ～大根のおいしい季節です～

大根のおいしい季節になりました。今月はかんたんに作れる大根の白漬けのレシピの紹介をします。大根には消化不良、胃酸過多、二日酔い、せき、打ち身、頭痛、発熱、のぼせ、歯茎の出血、ニキビ、冷え性、がん、動脈硬化、胃潰瘍、胃炎、便秘とさまざまな効能が期待できます。食べ方は生食、特にすり大根が栄養を最も効率良く摂れて、おすすめです。

### 大根の白漬け

【材料】大根 400g

(調味液) 砂糖 40g (大さじ4杯半) 酢 13g (大さじ1弱)  
焼酎 13g (大さじ1弱) 塩 13g (小さじ2)

《作り方》①大根の皮をむき、食べやすい大きさに切る。

②容器に調味液を混ぜて、大根を入れ1～2日位味がなじむまで漬ける。

☆薄くスライスすると早く漬かります。



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学におこしください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未  
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

