

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



## ～牛乳って、いいね!～

牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、それだけではなく「たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン」がバランスよく含まれています。とくに食が細くなり、栄養がとれにくくなる高齢者には毎日とってほしい食品です。近年の研究で、「免疫を高めて病気になりにくい体をつくる」「病原菌の感染を防ぐ」「血圧を改善する」などの様々な働き（生体調整機能）が明らかになりました。

～明治食育 HP より一部引用～

牛乳が苦手な方は、かわりにプレーンヨーグルトを食べても良いです。

今月はヨーグルトにかけてもパンにつけてもおいしい津久見名産サンクィーンを使ったマーマレードの作り方を紹介します。

### サンクィーンマーマレード

【材料】サンクィーン5個（1kg） 砂糖 400g（☆果実の40%）

《作り方》

- ①良く洗った実の皮を包丁でむく。むいた皮を沸騰した湯で5～10分ゆでて水にさらす。2回くりかえした後、ザルにうちあげる。
- ②ゆでた皮はせん切りにする。
- ③実の薄皮と種を取りのぞき、いちょう切りにする。
- ④鍋に実と皮、砂糖を混ぜて水分が出るまでおく。
- ⑤薄皮と種は、さらし布かしぼれるクッキングペーパーに包み、糸で口をしぼり④に入れて弱火でとろみがつくまで煮る。とろみがついたら薄皮と種を取りだし、好みのとろみがつくまで焦がさないように注意して煮る。（種を入れて煮るととろみがつく）



☆炭酸で割ってもおいしい!

◎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、ぜひ見学におこしてください。

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 宮子佳奈  
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539

