

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



抹茶のすすめ



抹茶は粉々になった茶葉をお湯に溶いて飲むため、お湯や水に溶けにくい成分など、茶葉の栄養素を余すことなく体に取り入れることができます。たとえば、抹茶にふくまれるカテキンの量は、お湯に抽出した煎茶の2倍ともいわれています。とても身体に良い抹茶をぜひ生活に取り入れてください。

抹茶の効能

肥満予防



抹茶に含まれる茶カテキンは、体脂肪を効率よく燃焼させる効果があるため、肥満の予防やダイエットに効果的です。

老化予防



茶カテキンは、老化の原因につながる活性酸素の除去作用が高いため、肌のシミ・シワ・たるみの予防につながります。

虫歯予防



抹茶の中のフッ素化合物は虫歯予防、口中消臭効果があるとされています。

認知症予防



抹茶のテアニンとカテキンには脳の働きを活性化させ、認知症を予防する効果があるとされています。

美肌効果



抹茶に含まれるビタミンCはカテキンと協働してメラニン色素を抑制し、美肌形成に効果があるとされています。

いやし効果



抹茶の中のテアニンにはリラクゼーション効果があり、特に抹茶の含有量が多く、気分をやわらげてくれます。

(注意) 抹茶はカフェイン含有量も多いので体調に合わせて1日1~2杯程度までにしてください。

梅が枝餅

作ってみませんか?



デイサービスの料理教室で作ります



(材料) 10個分

- 白玉粉・250g
- 水・200~250cc
- 粒あん・250g
- 食用油・適量

(作り方)【エネルギー170kcal たんぱく質3.2g/1個】

1. あんこは、1個25gずつ丸めて用意する。
2. 白玉粉をボウルに入れ、水を少しずつ入れながらこねて行く。水は少しずつ様子をみながら加え、耳たぶ位のやわらかさになるまでこねる。
3. ②を1個45~50g位に10等分し、手の平でひろげてあんこをつつむ。
4. 中火に温めたフライパンかホットプレートに油をひき、ゆっくり押さえて焼く。
5. 焼き面をみて少しきつね色になったところがあれば裏返し、ふくれてきたら押さえたりしながらこんがり焼く。



◎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、以下の連絡先までお問い合わせください。

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

