

管理栄養士のきまぐれコラム



いち樹会 尾中病院 栄養室 2023年 11月号



食欲の秋ですね♪食べるのが大好きな食いしん坊、森田です♡

今回は秋にぴったりなメープルシロップとくるみについてご紹介します。

メープルシロップの効果

- ① テトックス効果でむくみ改善
- ② 骨や歯を強くして骨粗鬆症予防
- ③ アンチエイジング効果で美肌キープ
- ④ 肝臓保護効果で肥満を防ぐ
- ⑤ ビタミンB1 が含まれており代謝 UP

くるみの効果

- ① 睡眠の質向上・不眠症の改善効果
- ② ダイエット・美肌効果
- ③ 薄毛対策・美髪促進効果
- ④ アンチエイジング効果
- ⑤ 生活習慣病の予防効果

一緒に摂ることで、美味しくて体にいいことがいっぱい♪

ぜひ普段の食事にとりいれてみてください☆私はこの二つを組み合わせたメープルとくるみの食パンが大好きでよく作っています🍷 ホームベーカリーにおまかせて簡単なのでおうちにある方はぜひ作ってみてください♪

材料(約1.5斤)

- 強力粉 280g
- メープルシロップ 50g
- 砂糖 20g
- バター(マーガリン) 20g
- 牛乳 200g
- ドライイースト 4g
- くるみ 40g(小さめに砕く)

♥作り方♥

くるみ以外の材料をホームベーカリーに入れ、スタート。

途中、具を入れるブザーが鳴ったら、くるみをいれてください♪焼きあがったらすぐ型からだしてくださいね♥



8等分して1枚あたり
エネルギー:220kcal
たんぱく質:5g



病院で外食気分を♪♪



当院では人気の外食メニューをそのまま提供し、病院で外食気分を味わっていただく取り組みを行っています。10月は吉野家の牛丼を提供しました。また患者さんが喜んでもらえる食事を日々提供していきたいと思っています♪

