



春野菜の栄養



☆ 筍(旬: 3~5月)



特徴

竹は意外にもイネ科にあたり、温暖な地域に多く生えています。その種類も多く、70種類ほどあるといわれていますが、食用にされているものは孟宗竹をはじめ、ほんの数種類です。

栄養について

筍はカリウムを多量に含んでいます。カリウムはナトリウムを排泄する役割があり、高血圧予防などに効果があると言われます。

タケノコのカリウム (可食部100gあたり)	日本人食事摂取基準(目安量)	
	男性(18歳以上)	女性(18歳以上)
520mg	2500mg	2000mg

☆ うど(独活)(旬: 3~5月)

特徴

小さい場合は食用として利用できるが、大きくなると食用にも木材にも適さないことから、「ウドの大木」と例えられたとされています。この時期に収穫されるうどを「春うど」と呼び、秋から冬に収穫される物を「寒うど」と呼びます。一般に「春うど」のほうが香りがよく、やわらかいです。



調理について

アクが強いので、皮をむいて切ったものを酢水にさらしておくとし色がかわりません。光に当てると固くなるので、新聞紙で包んで冷暗所で保存するとよいです。

☆ ふき(蔕)(旬: 3~5月)



特徴

蔕は冬に黄色い花が咲くので、「冬」「黄」で、ふきという名がついたと言われています。

保存について

フキは収穫後時間と共にアクが強くなる為、なるべく早く下処理をしましょう。どうしても時間がない場合は、葉の部分と柄を切り離し、柄の部分を鍋の幅に合わせて切りそろえ、どちらもラップでくるむか袋に入れて冷蔵庫に入れておきましょう。茹でてアク抜きした物は、水に浸してタッパーなどに入れて冷蔵庫に入れておきます。水を時々交換すれば1週間ほどは美味しく食べられます。

☆ 春キャベツ(旬: 3~6月)

特徴

春になると春キャベツが出回ります。春キャベツは水気を多く含み、柔らかいため、サラダなどの生食に向きます。春キャベツは冬キャベツとは別の品種であり、春だから柔らかくなるわけではありません。



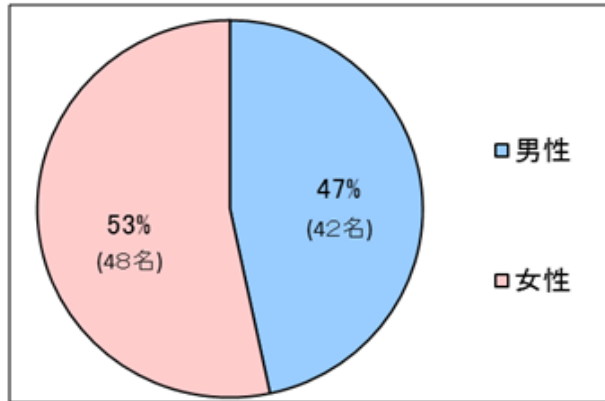
栄養について

ビタミンCが100gあたり44gと豊富に含まれています。また、ビタミンU(キャベジン)には、胃粘膜を強化するはたらきがあると言われています。

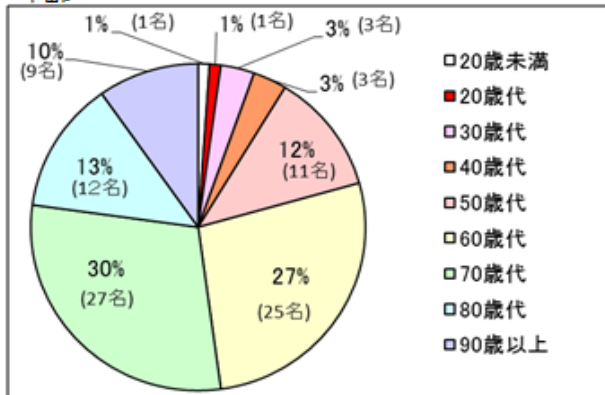
H28年3月9日実施 食事満足度調査結果 (普通味)

実施：144名
 解答者数：94名(回収率：65%)

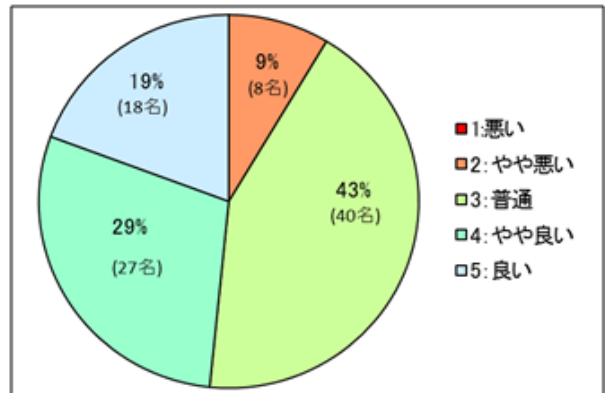
1) 性別



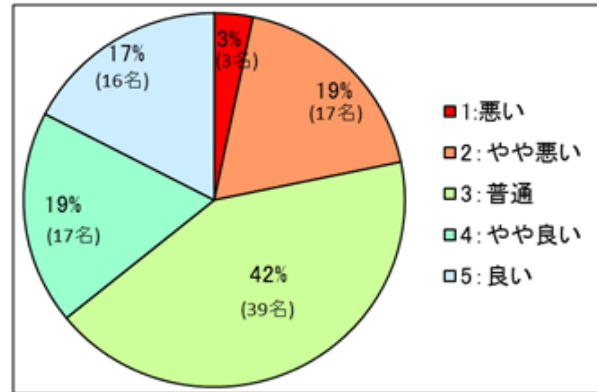
2) 年齢



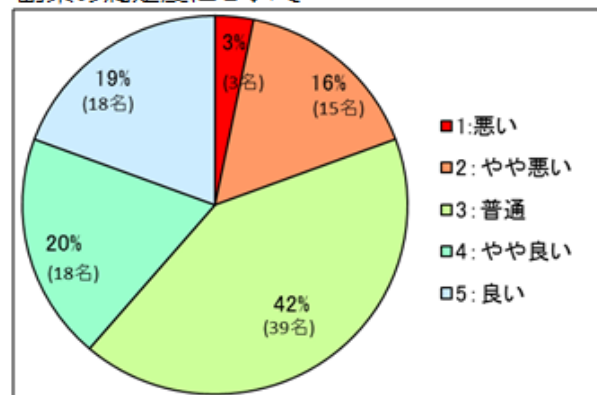
3) 食事の温度について



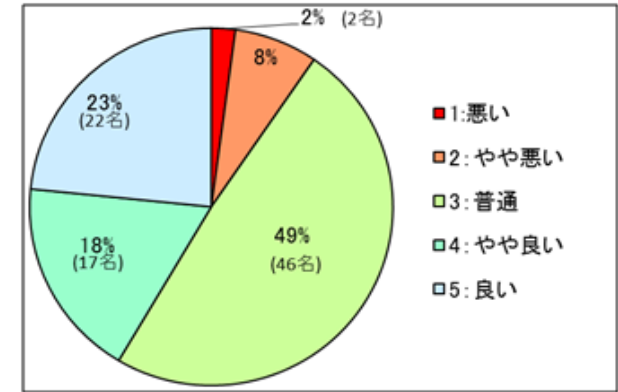
4) 主菜の満足度について



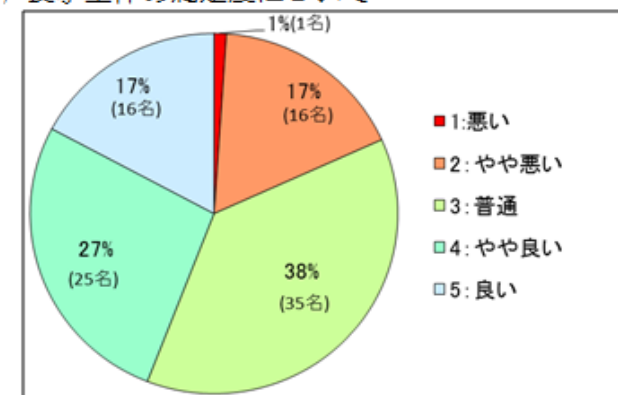
5) 副菜の満足度について



6) 盛り付けについて



7) 食事全体の満足度について



※ 頂いたご意見の一部を紹介させていただきます※

- ・いつも美味しい食事ありがとうございます。味もしっかりしていて満足しています。
- ・高齢入院は始めてですので全体は解りませんが、とても良いと思われれます。
- ・生野菜がもっと出ると良いと思います。
- ・薄味にしてももうすこし工夫が必要ではないのか
- ・ガンの人は食事がおいしく食べられないので、カラシ、ワサビ、トウガラシ
 その他のものであじつけしてほしいなあ

その他にも、たくさんのご意見をありがとうございました。
 頂いたご意見を基に、これからも、より多くの方に満足して頂けるよう、努力いたします。

