

栄養
豆知識

サーモン（鮭）について



5/18は北海道の郷土料理として海鮮丼を提供しました。具材はサーモン・イクラなどです。

サケは白身魚であることをご存知ですか？ピンク色の身は、エサとして食べたプランクトンなどに含まれる色素、カロテノイドの一種であるアスタキサンチンが筋肉にたまったものです。

●眼精疲労を改善する効果

アスタキサンチンは栄養が届きにくい細部にまで入り込むことができるため、目の奥までしっかり届くことができます。そのため、活性酸素を除去することで眼精疲労の改善が期待できます。

●活性酸素を除去する効果

アスタキサンチンは強力な抗酸化力を持ち、活性酸素を除去するパワーがあります。アスタキサンチンは栄養が届きにくい細部まで入り込み、目の奥や脳までしっかりとどいて眼精疲労の改善や動脈硬化予防に働きます。

●血栓症を予防する効果

サケに含まれる EPA には高い血小板凝集抑制効果があり、血栓をつくらせない働きがあります。心筋梗塞や虚血性心疾患など、生活習慣病予防の効果があります。

善玉（HDL）コレステロールを増やし、悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪を減らす働きもあり、血液をサラサラにします。高血圧の予防や改善に効果的です。



5月18日に提供した北海道郷土料理の海鮮丼の写真。美味しかったと好評でした。

献立作成の取り組み

お楽しみの1つを提供

お食事を楽しみしている入居者様・利用者様はたくさんいらっしゃいます。その期待に添える様、末広会では、日々努力をし、献立作成・食事の提供をおこなっています。ここで少し紹介させていただきます。

- ・郷土料理・・・47都道府県の名産・郷土料理などを提供。
- ・外食フェア・・・外食に行った気分になれる様なランチ・ジャンクフードなどを提供。
- ・松花堂御膳・・・見た目からの「美味しさ」「気分転換」を目的とし、弁当での御膳風とし提供。
- ・季節の行事食・・・「子供の日」「七夕」などの行事食や「お花見」「お月見」などの季節食などを提供。

その他、普段の食事として、パン・麺・丼・炊き込みご飯などバリエーション豊富に提供しています。

お知らせ

第2春香苑では、屋上で家庭菜園をおこなっています。ご入居者様と一緒に植え付け・収穫を楽しんでいます。3月にはみんなでじゃが芋を植えました。収穫時は6月中旬予定です。今から何で食べようか楽しみです。



こんなに大きくなりました。

6月の行事食

- | | |
|-----|------------------------|
| 3日 | 松花堂弁当
わかめ御飯・煮付けなど |
| 11日 | 郷土料理 和歌山県
梅ちりめんご飯など |
| 20日 | 父の日
焼肉チャーハンなど |
| 25日 | 外食フェア
穴子ちらし など |