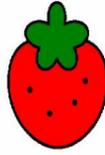




# えいよう通信 2月号

獨協医科大学病院 栄養課



2004年の農水省果樹生産出荷量によると、年間約179,500トンのうち、栃木県はなんと第1位の26,100トン（約15%）を占めています。  
知ってました？



2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。

## いちご

主な栄養成分（可食部100g中）

ビタミンC（62mg）、葉酸（90mcg）、食物繊維（1.4g）

いちごは**ビタミンC**が豊富で風邪予防や美肌効果に期待できます。また、いちごには血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する食物繊維の**ペクチン**も含まれています。

# まめ・豆・マメ知識

いろいろな色があります。

「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。

「黒ダイズ」＝黒豆です。おせち料理に使われます。

「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。

※ほかに、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。

「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっているんです。



バレンタインデー



14日夕食には、栄養課からハートをお届けします

※食種により、異なる場合があります



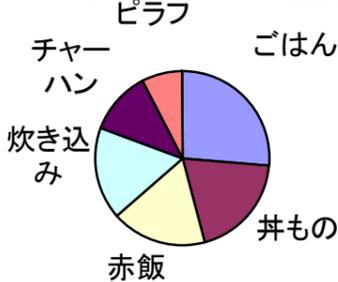
一部抜粋

## 嗜好調査結果報告！

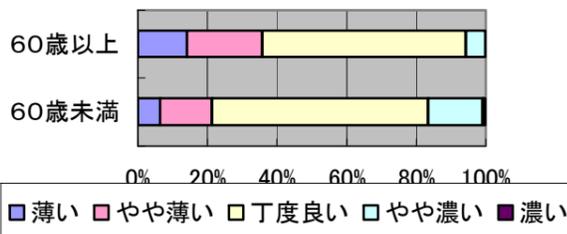
12月13日に一般食を召し上がっている患者様に対して嗜好調査を行いました。今回の結果をもとに、皆様によろこんでいただけるよう努力していきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。



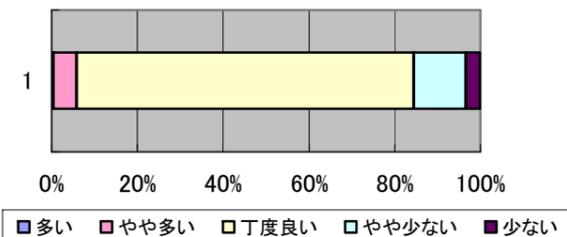
★好きなごはんの形態は何ですか(複数可)



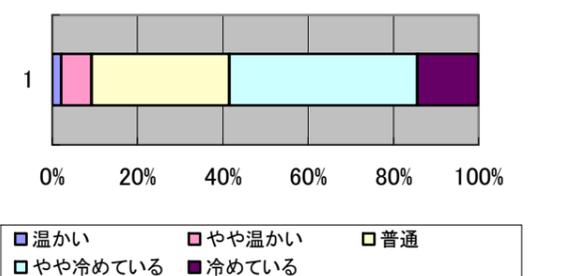
★味噌汁について  
1) 味はいかがですか



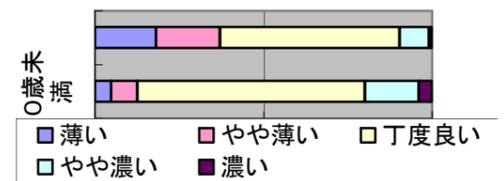
2) 量はいかがですか



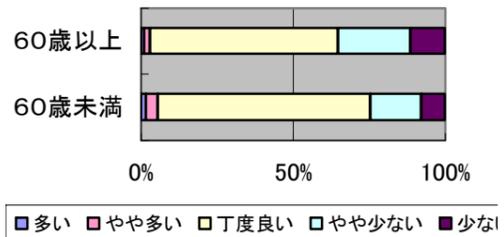
3) 温度はいかがですか



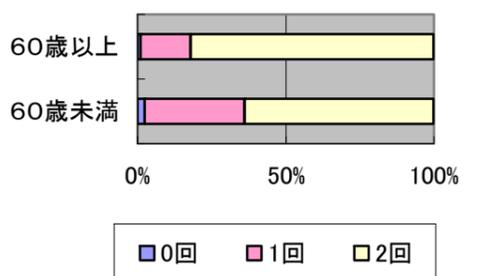
★漬物について  
1) 味はいかがですか



2) 量はいかがですか



3) 一日何回がよいですか



この記事に関する問い合わせは 内線3200まで