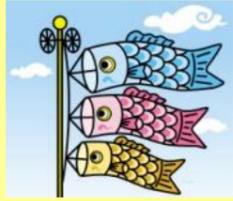




## 端午の節句 柏餅への願い!!



柏餅の柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があります。

このことを、「子供が生まれるまで親は死なない」＝「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」＝「子孫繁栄」との意味を持ちます。

## ★今月の行事食★

1日 誕生日祝食

(お赤飯がでます)

5日 こどもの日メニュー

※食種により異なります。

## みりよく 食材の“味”力! 玉ねぎ



玉ねぎに含まれている特有の辛味とにおいは、**硫化アリル**というものです。

硫化アリルには、**ビタミンB1の体内での吸収を高める**効果があります。

また、玉ねぎには血栓や動脈硬化の予防に効果がある**血小板凝集の阻害作用**が認められています。

その他、玉ねぎの皮に含まれている**ケルセチン**には、**高血圧予防効果**が認められています。

### 紫玉ねぎ

水分が多く、においも少ない。甘いので、生食に適している。

### 小玉ねぎ

皮をむいてそのまま煮込んだり、付け合せに適している。

## メタボリックシンドロームって?!

平成20年4月より特定検診が始まりました!  
対象者は、40～74歳です。

### ～診断基準～

## 内臓脂肪蓄積 (必須)

### ウエスト周囲径

男性 85cm以上

女性 90cm以上

(内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上に相当)

## 以下のうち2項目以上

### 血清脂質

トリグリセリド値(TG) 150mg/dl以上

HDLコレステロール値 40mg/dl未満

のいずれか、  
又は両方

### 血圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg以上

最低(拡張期)血圧 85mmHg以上

のいずれか、  
又は両方

### 血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

ウエスト径は、おへその  
高さで測りましょう!!!

腰の周りではないので、  
気をつけて下さい。

