

5月5日は「こどもの日」

こどもの日には**柏餅**を食べる習慣があります。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。これを「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。

柏餅

1個 65g

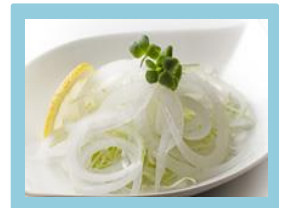
エネルギー 135kcal



柏餅の中に入っている**あずき**には、高血圧やむくみの予防になる**カリウム**、疲労回復に役立つ**ビタミンB1**、抗酸化作用のある苦味成分の**サポニン**が含まれています。



新たまねぎを サラダで食べよう♪



玉ねぎに含まれている**硫化アリル**は、特有の辛味とにおいがあり、**殺菌作用**があります。切った時に**涙が出てくる原因**でもあります。玉ねぎには**血液凝固を遅らせる働き**があるので、**血栓や動脈硬化の予防**に有効だと言われています。

♡ 食べ方 ♡

やわらかく甘みがあるので、生で食べるのがお勧めです。火の通りが早いので加熱時は注意しましょう。

♡ 保存方法 ♡

水分を多く含んでいるので傷みやすいです。ラップに包んで野菜室で保存し、早めに食べましょう。

病院

いち押しメニュー！

トマトサラダ

トマト	70g
玉ねぎ	30g
パセリ	少々
塩こしょう	少々
酢	5g
練りからし	少々
油	3g

※柏餅、生のたまねぎは制限が必要な病態もあります。

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで