2023年12月

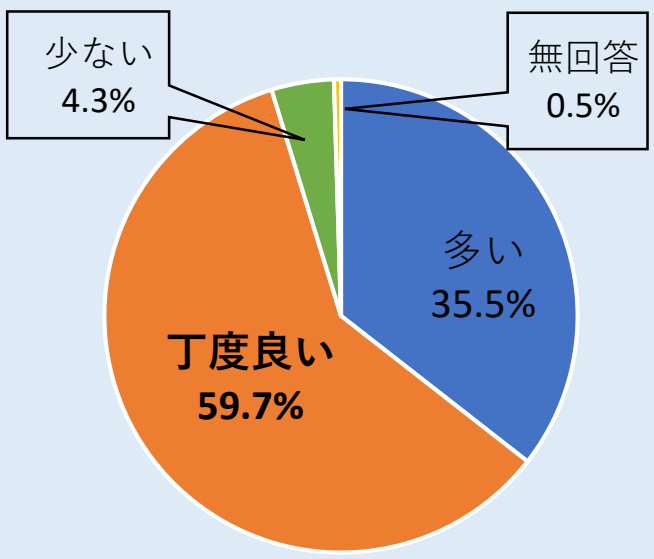
えいよう通信

獨協医科大学病院　栄養部

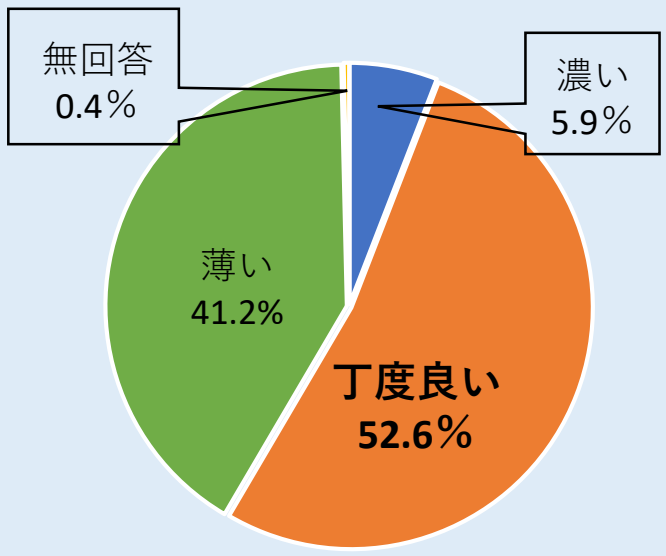
嗜好調査の結果

10月に嗜好調査を実施しました。結果(一部)を掲載します。
今回の結果を基に、より良い病院給食を目指していきます。ご協力頂きありがとうございました。

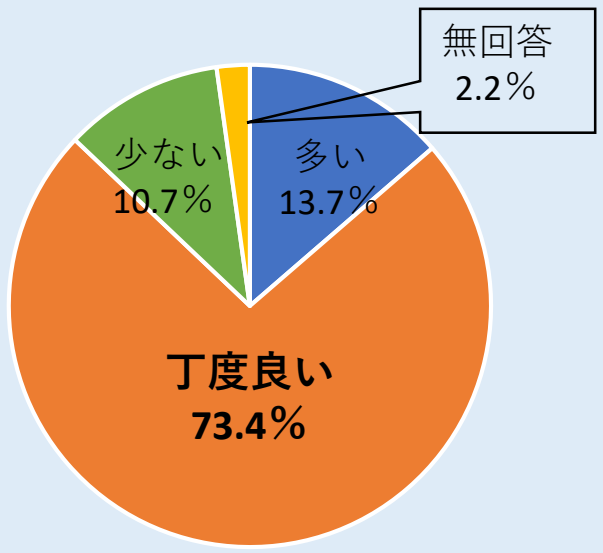
主食量について(一般食)



おかずの味付けについて



おかずの量について



12月に入り、寒さも厳しくなってきましたね。体の内側からぽかぽかと温まる食べ物には、にんにく、唐辛子、しょうが、紅茶などがあります。
今回は、にんにくなどに含まれるアリシンという成分について紹介していきたいと思います。

アリシンについて

◎香りの成分であり、にんにくの他に玉ねぎ、長ねぎ、にら、らっきょうなどにも含まれており、独特のにおいがあるのが特徴です。

◎ビタミンB_1は余剰な分は体外に排泄されてしまいますが、アリシンと結びつくことで体内に長く留まらせ、**疲労回復の効果・効能を持続させる**ことができます。

◎血液が固まりやすくなるのを防ぎ、血栓がつくられないようにする効果があります。そのため**血流がよくなり、体が温まる**という仕組みになっています。

https://himitsu.wakasa.jp　https://nyanbro.com/hot-food

アリシンを摂取しすぎると、口臭がきつくなったり、胃痛・腹痛、下痢などの症状が見られる場合があります。
摂り過ぎには気を付けましょう。

1日の摂取量の目安

	量(g)
にんにく	2,3かけ
玉ねぎ	50g
長ねぎ	70g
にら	60g
らっきょう	3～5粒

https://naniwasupli.com/contents/allicin

鶏団子と白菜のスープ

栄養量(1人分)
エネルギー　160kcal
タンパク質　20.7g
塩分　1.2g

材料2人分
白菜　100g
しいたけ　2個
A
鶏ひき肉　150g
長ネギ　10cm分(20g)
酒、片栗粉　各小さじ1
おろし生姜　小さじ1/2
塩　ひとつまみ
こしょう　少々
B
水　450ml
顆粒鶏ガラスープの素　小さじ2
おろしにんにく　小さじ1/2

作り方
①白菜は食べやすい大きさに切る。しいたけは薄切りにする。長ネギはみじん切りにする。
②ボウルに**A** を入れ、粘り気がでるまで よく混ぜる。8等分にして丸める。
③鍋に**B** と白菜を入れて加熱する。沸騰したら②としいたけを入れて火が通るまで加熱する。
④仕上げにこしょうをふって完成。

Point
団子を丸く成形するのが面倒ならスプーンを2つ使って、直接鍋にポイポイ落とし入れてもOKです。

https://oceans-nadia.com

ホームページからご覧になれます

この記事に関する問い合わせは栄養部（3202）まで