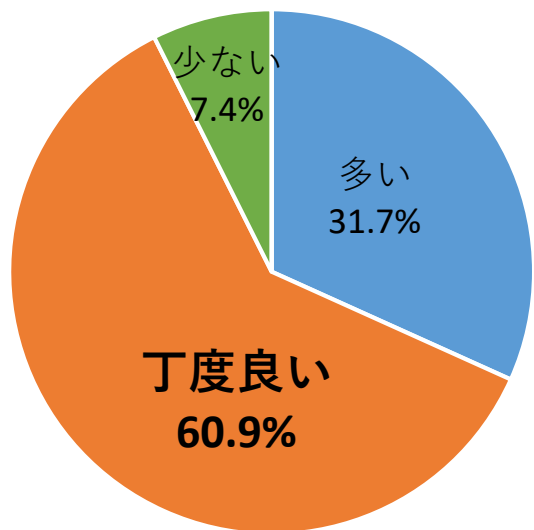




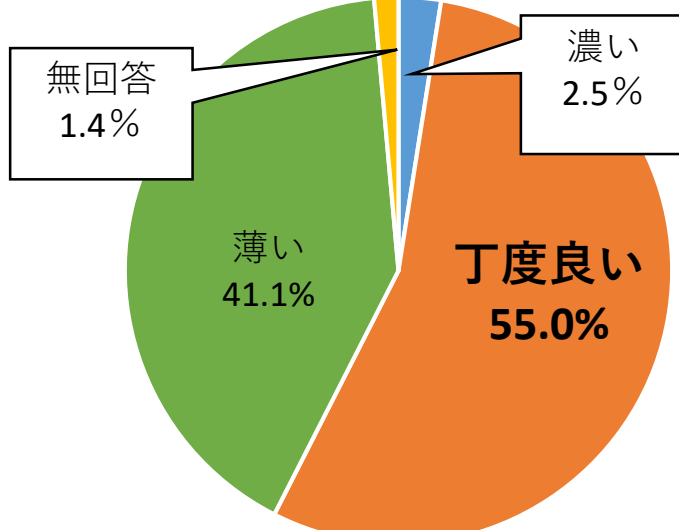
嗜好調査の結果

4月に一般食・糖尿食を喫食している患者さん352名を対象に嗜好調査を行いました。結果を一部掲載します。今回の結果をもとにより良い給食を目指していきます。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

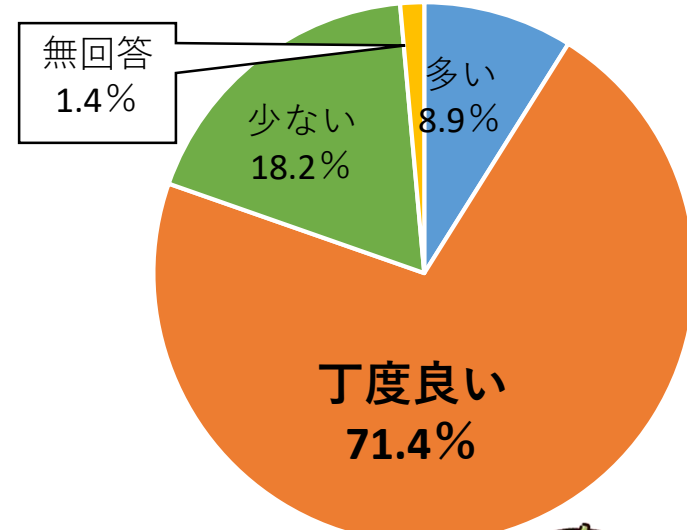
主食量について(一般食)



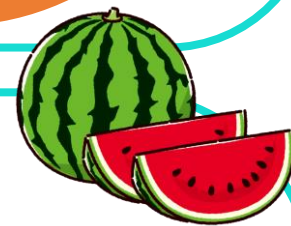
おかずの味付けについて



おかずの量について



今回は、夏が旬の**スイカ**について紹介していきます。



スイカは英語で「**watermelon**」と呼ばれているように、水分含有量がとても多く、果肉の**約90%が水分**になります。

水分が多いだけでなく、その他に色々な栄養素を含みます。その一部を紹介します。

リコピン

トマトに多く含まれることで有名な赤の色素成分ですが、実はスイカに含まれるリコピンはトマトの**1.5倍**あります。

- ・血流を改善
- ・生活習慣病の予防
- ・肌の透明感を維持

などが期待されています。

シトルリン

スイカから発見された栄養素で、アミノ酸の一種です。

- ・血流を改善
- ・むくみや冷えの解消
- ・疲労を回復
- ・筋力や精力の増強
- ・美肌効果

などが期待されています。

スイカのシャーベット

作り方

①スイカを一口大に切る。種を取り除く。

②保存袋に材料をすべて入れ、手で揉みつぶす。

③ある程度スイカがつぶれたら、保存袋の空気を抜いて平らにする。

④3時間冷凍庫で凍らせる。

⑤凍ったら手でほぐしながら器に盛りつけて完成。



材料(2人分)

スイカ(80g)
プレーンヨーグルト(60g)
砂糖(6g)

栄養量(1人分)

エネルギー 45kcal
炭水化物 8.2g
たんぱく質 1.3g
食塩相当量 0.0g



食べすぎには注意



水分補給に！とたくさん食べていませんか？

100gあたりの水分と糖質の量(g)

	スイカ	ナシ	リンゴ
水分	89.6	88.0	83.1
糖質	9.2	10.4	14.1

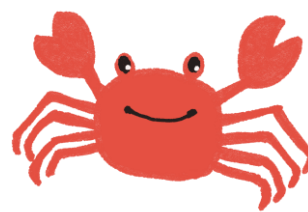


糖質の摂り過ぎになるので1日1切れ(200g程度)を目安に、食べ過ぎないように気をつけましょう。

日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

ぜひお子さんと夏休みの
おやつに作ってみてください

ホームページでも
ご覧になれます



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

