

こんにちは、口之津病院 栄養管理部です(\*^-^\*)

今回は冬が旬のレモンの栄養についてお話します。レモンの旬は秋～春先にかけてですが、ビタミンCの含有量は1個あたり約100mgと柑橘類の中ではトップクラスです。ビタミンCには優れた抗酸化作用があり、風邪予防や生活習慣の予防にも効果が期待できます。

### 【レモンの栄養を効果的にとる食べ方】

レモンの皮にもリモネンやビタミンCといった有効成分が含まれているので、レモンを皮ごと使うとよりレモンの栄養を丸ごと摂ることができます。

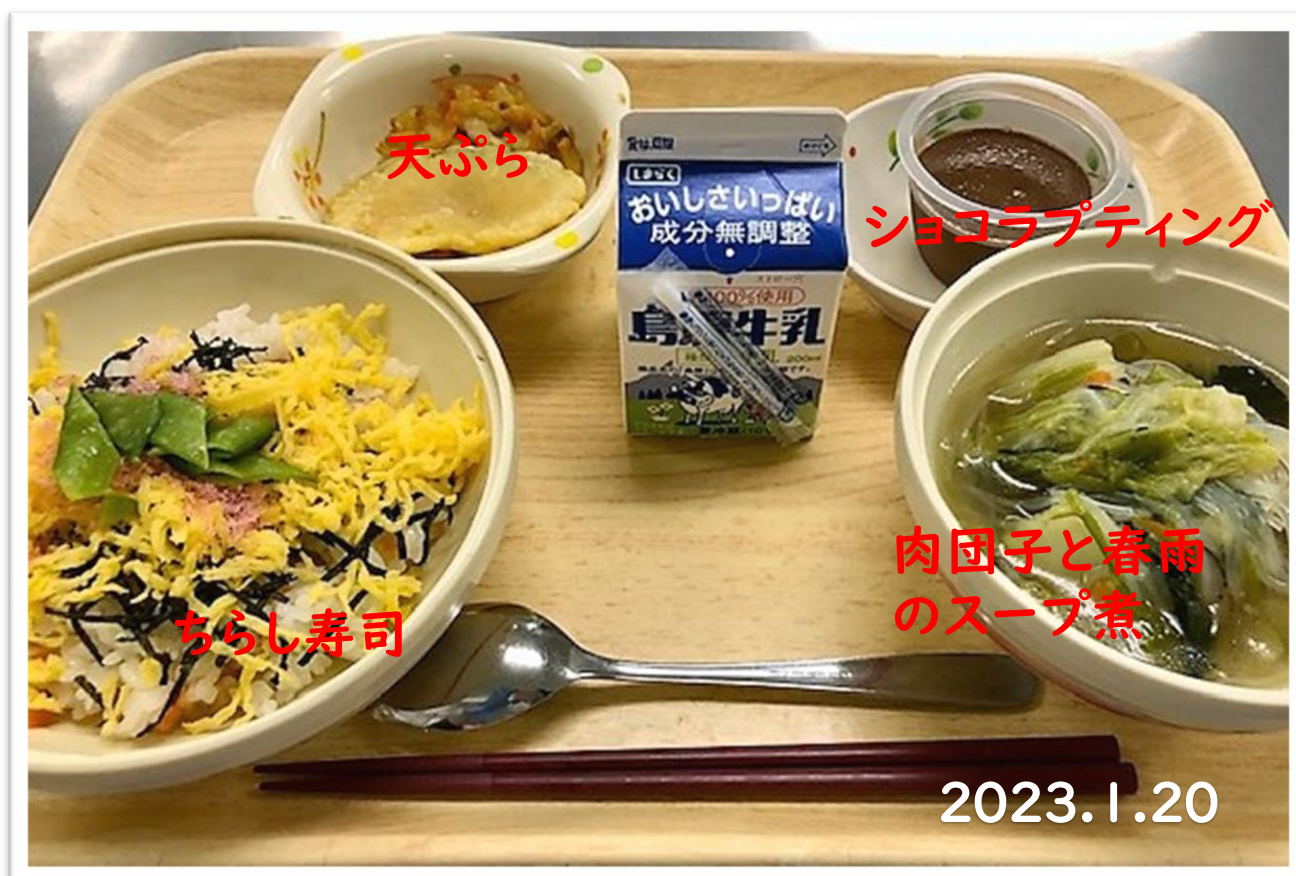
すりおろして炭酸水に入れたり、刻んでサラダに入れたりして使ってみてはいかがでしょうか？



## 行事食



### ～ お誕生日会メニュー&お誕生日ケーキ ～



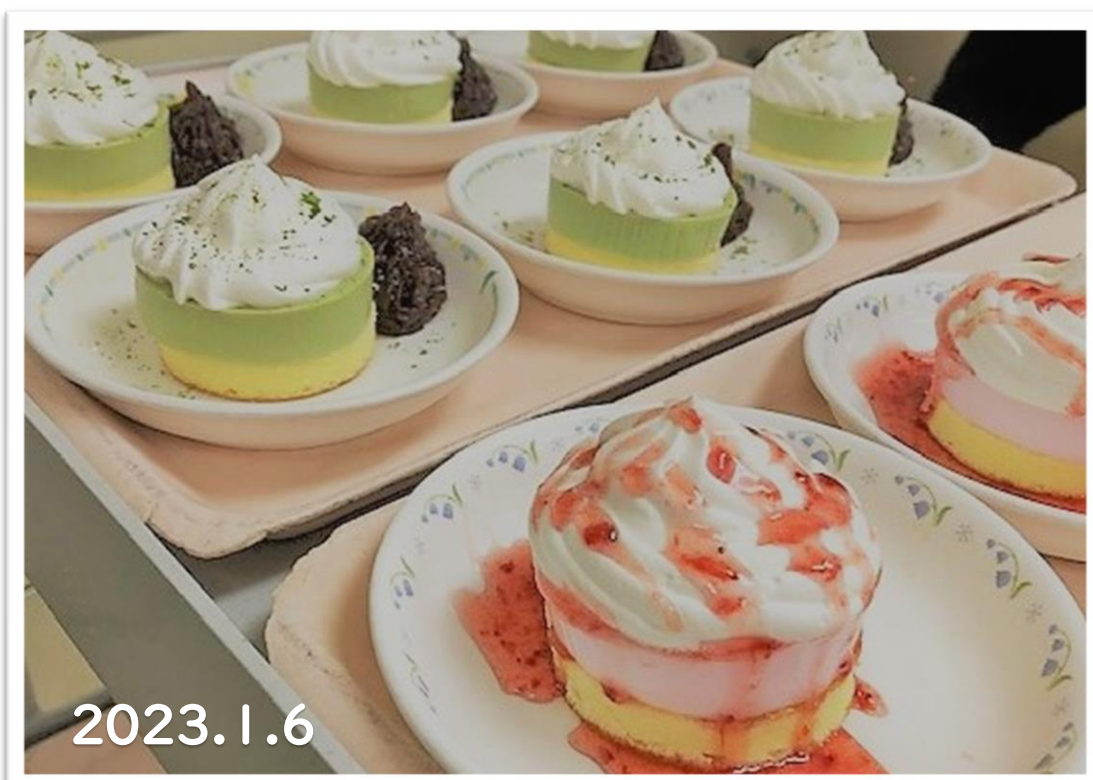
ミキサー、ゼリー食



### 通所リハビリテーション

### ～おやつバイキング～

1/6おやつバイキングでパンケーキを提供いたしました(\*^-^\*)



いちご味



抹茶味