



こんにちは、口之津病院 栄養管理部です(*^-^*)

今回は3~5月にかけて旬を迎える“玉ねぎ”について、お話ししましょう。

玉ねぎには硫化アリル、ケルセチン、食物繊維やカリウムなどの栄養素が含まれており、血液サラサラ、疲労回復、むくみ解消、免疫力アップ、動脈硬化予防などの効果や効能が期待されます。

玉ねぎの栄養を効率よく摂取する食べ方としては、“生食”がおすすめです。生食が苦手な方はスープにして食べても栄養素を逃がさず摂取することができますよ。旬の野菜を美味しく効率よく食べましょう!(^^)!

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

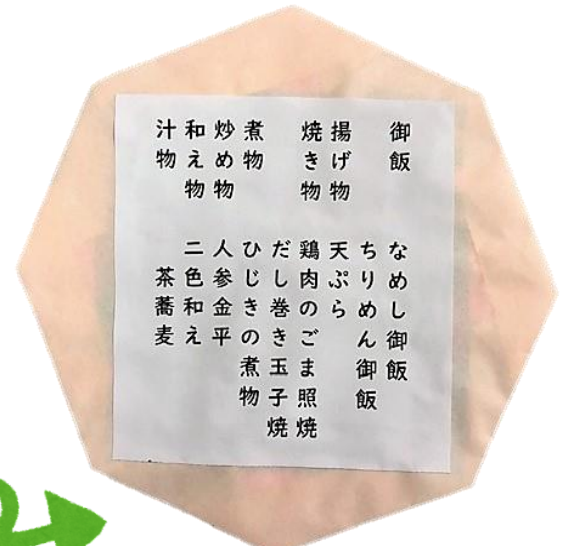


通所リハビリテーション



～松花堂弁当～

2/7(火)松花堂弁当を提供いたしました(*^-^*)



お品書き

裏面