



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課
令和5年 3月号

3月のお楽しみ献立



〈ひな祭り献立〉 7日（火）昼食「五目寿司、鯖の塩糀焼き、煮合わせ、桜餅」常食他

8日（水）昼食「梅粥、鯖の塩糀焼き、茶碗蒸し、

菜花味噌マヨかけ、ひな祭りゼリー」軟菜食他

〈やしょうま〉 15日（水）夕食 常食・軟菜食他

〈お彼岸のおはぎ〉 23日（木）夕食 選択メニューにて実施

〈お楽しみ献立〉 24日（金）昼食「そば、季節の天ぷら、桃の杏仁豆腐他」常食他



旬の物や地元の物を食べよう



野菜や果物には「旬」があります。旬とは、作物にとって一番よい生育条件が整った環境で育てられ最も成熟している時期のことで、旬の物を食べるのは様々なメリットがあります。

・栄養価が豊富でおいしい

旬の作物は他の季節と比べると栄養価が高くなります。野菜によっても異なりますが、ほうれん草のビタミンCは夏よりも旬である冬の方が約3倍多く含まれています。トマトのビタミンAは冬よりも旬である夏の方が約2倍多く含まれています。

・価格が安い

旬の作物は収穫量が多くなり、他の季節よりも価格が安くなる傾向があります。

・体が必要とする成分を多く含む

旬の作物にはその時期に私たちが必要としている機能が備わっています。例えば夏野菜には体を冷やすカリウムが多く含まれていますし、冬が旬の野菜には体の免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。

旬の作物だけでなく、地元の作物を食べることもメリットがあります。

・新鮮な物を安く買うことができる

地元の作物は輸送する時間が短くなります。私たちが買う物の値段には輸送コストが上乗せされているので、輸送する時間が短くなるとその分価格が抑えられます。

・二酸化炭素削減につながる

輸送する時間が短くなると、輸送に使用する燃料の消費が減り、その結果二酸化炭素の排出量を減らすことができます。二酸化炭素を中心とする温室効果ガスは地球温暖化の一因となります。

栄養課では地産地消献立で地元の食材を使用したり、季節の献立を取り入れたりして、できるだけ旬の物を食べていただけるように心がけています。