

# 納涼祭 2019



8月4日(日)  
納涼祭  
弁当

綿あめや  
かき氷の  
出店もあるよ

太巻き 2種  
いなり寿司  
すまし汁  
天ぷら  
涼風煮  
香の物  
デザート

今年もアツ〜〜い夏がやってきました!!!

インターコート藤では、8月4日に夏祭りを開催します☆ (ショート棟は8月2日)  
ぼんぼりや心を込めて作った作品などが素敵に飾り付けられ、とってもわくわくして  
きましたね♪(\*^o^\*)厨房からは納涼祭を盛り上げるために、スペシャル弁当を  
お届けします! また、かき氷や綿あめなどの出店もありますよ〜! お楽しみに★

## 献立ひとくちメモ

### 8月1日(水) 夕食『やたら』

飯綱町を中心とした北信地方に伝わる郷土食。キュウリやナスなどの夏野菜と味噌漬けなどの漬物・青唐辛子・しそ・みょうが・しょうがなどを細かく刻んでしょうゆで味付け和えた料理です。

「やたらとなんでも入れるから」「やたらに刻むから」「やたらにおいしいから」で、「やたら」と名前がついたそうです。利用者様からリクエストを頂いた一品☆

### 8月6日(火) 夕食『オランダ煮』

食材を油で揚げたもしくは炒めた後、醤油、みりん、日本酒、出汁などを合わせて作る煮汁にトウガラシを加えて煮た料理。(※当施設ではトウガラシは入れません)

江戸時代に長崎の出島で行われていた外国との貿易を通して伝わったことから「西洋風の」という意味でこの名前になったそうです。

### 8月10日(土) 昼食『ホキ』

タラの仲間。一般的には「白身魚フライ」として食卓へのぼることが多い。淡白な白身で皮が薄い為、フライやムニエルに◎

### 8月15日(木) 昼食『メルルーサ』

タラの仲間。欧米で人気の魚で、旨味のある淡白な白身魚。良質なたんぱく質を含み、学校給食での人気も根強い!



「コレステロール」と聞くと、なんだか健康に悪そうなイメージが浮かんでしまう方も多いのではないのでしょうか？  
しかし、コレステロールは生きるために必要な存在でもあります

### ■コレステロールの役割

成人の体内にあるコレステロール量は100~150g!

脳の情報を素早く正確に体の隅々まで伝える為に必要であったり、細胞膜やホルモン・胆汁酸の材料になったりと大切な役割があります。必要な存在であっても、量が異常になれば、病の元!

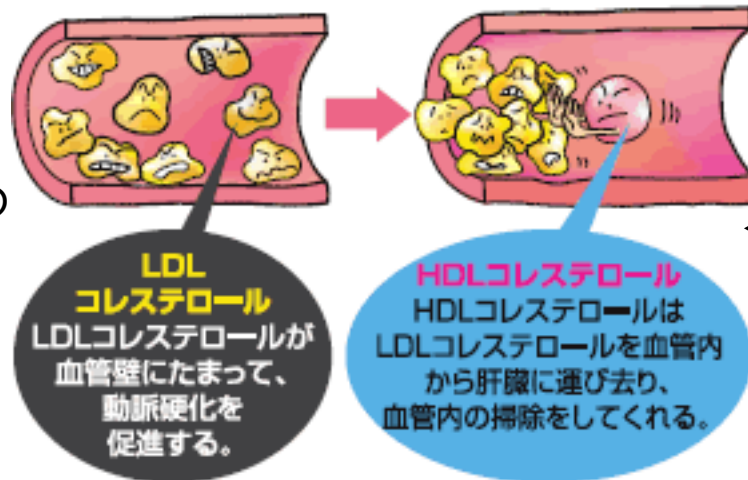
(※細胞膜…ヒトの体は60兆個の細胞で作られており、ひとつひとつの細胞を包んでいる。)

(※胆汁酸…脂肪の消化・吸収に不可欠な分泌物。肝臓でコレステロールから作られる。)

### ■コレステロールの種類

コレステロールには

LDL(悪玉)とHDL(善玉)の2種類があります。



LDLコレステロールが増え、HDLコレステロールが減る  
↓  
動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞などの恐ろしい病に…!

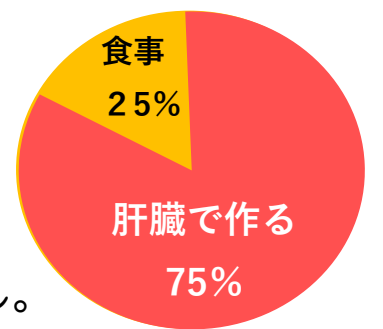
### ■実は・・・!

コレステロールは、そのほとんどを肝臓で作り、体内量を調節しています。(右図)  
コレステロール量は体内で一定に保たれるように調節されています。

食事からのコレステロール摂取量が多い時には体内合成量を減らします。逆も同様に、食事からのコレステロール摂取量に合わせて体内合成量を調節しています。

「食事を頑張っても意味がない!」と思う方もいるかと思いますが、そうではありません。

治療は「食事・薬・運動」の3本柱が重要です!!



▲コレステロールの供給源

### ■減らそうLDL(悪玉)・増やそうHDL(善玉)コレステロール

大量に食べたり糖分を多く摂った時にコレステロール合成が盛んになる

コレステロールをとらなくても、糖質が多い・運動不足だと体内合成されやすい

有酸素運動は、LDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす

塩分に注意した和食がおすすめ!  
油分が少なく、野菜もたっぷり!

★少なくとも**主食・主菜・副菜**をそろえ、バランスのよい食事を!



- ・主食(エネルギー源)…ご飯、パン、麺
- ・主菜(タンパク質源)…魚、肉、卵、大豆(大豆製品)
- ・副菜(体の調子を整える)…野菜、海藻、きのこ類

黄色く印がついている食材は積極的に摂りたい食品です♪

コレステロールは肉類(脂身や内臓)、卵類(鶏卵・魚卵)に多く含まれています。

→魚・大豆類は1日1回以上、野菜・海藻・きのこ類は1日5皿以上食べるように心掛けましょう!

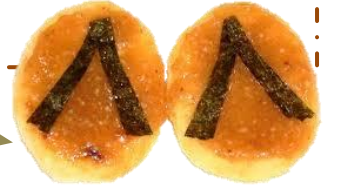


## 【 胡桃（くるみ） 】

最近栄養価が豊富と話題のくるみ！5～6月にかけて開花した直後に実り、収穫は9月ごろです。私たちが普段食べているところは、その実の種子にあたるそうです(° \_ °)知らなかった！

産地として有名なのが、長野県東御市！日本一の生産量を誇っています★

東御市の「雷電くるみの里」(道の駅)には【わらし焼き】という五平餅が売られているそうです♪



### # 主な栄養効果

#### α-リノレン酸

他のナッツ類に比べてダントツに多く含まれています。α-リノレン酸は、青魚の脂肪酸に多く含まれるDHA・EPAと同じオメガ3系脂肪酸です。体内に入るとその一部がDHA・EPAに変換されるのです！

#### オメガ3系脂肪酸

- ・認知症予防
- ・脳機能強化
- ・記憶力、集中力向上

#### DHA・EPA

- ・コレステロール低下
- ・血液サラサラ
- ・認知機能の保持
- ・生活習慣予防

#### ポリフェノール

薄皮部分に多く含まれており、その含有量は一握みの胡桃で赤ワイン1杯分を上回ると言われています。

- ・悪玉コレステロールを減少させる
- ・老化予防（アンチエイジング）

※ローストすると、その含有量は2倍近くにもアップするそうです♪

#### トリプトファン

メラトニンの元となるアミノ酸の一種です。

- ・ストレス軽減、緊張をほぐす
- ・眠りを誘発（良眠へと導く）
- ・がん予防に有効

☆☆☆ 胡桃は栄養バランスのよいスーパーフード ☆☆☆

### # くるみの食べ方・保存方法

#### ロースト方法

くるみは生でも食べられますが、ローストするとカリッとした食感や香ばしい香りが楽しめます♪（加熱すると酸化しやすくなるためなるべく早く食べきるように！）

#### 家庭での保存方法

密閉容器などに入れ、直射日光を避けて冷蔵保存(0℃～3.5℃が目安) 長期保存する場合は冷凍保存がオススメ！また臭いの強い食品と一緒にの保存は避けましょう。



#### オーブンの場合

オーブンを150度にセットし、15分ほど焼く。（※その際、こまめに焼き具合をチェック！）



#### フライパンの場合

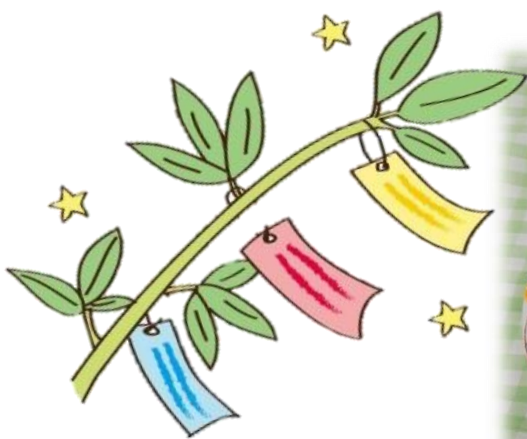
弱めの中火で2～3分炒る。

身体に良いオメガ3脂肪酸は熱に弱い性質ですが、家庭で調理する程度の温度であれば、問題ありません！

# 7月のインターコート藤

今年の7月は、梅雨が長引き夕方にはゲリラ豪雨となる日が多いかと思えば、日中は真夏日となる日が多く、天気には振り回されていたように感じます…((+\_+))

そんな7月の行事食は、**7月7日 七夕献立** ☆



## ★ 献立 ★

- 七夕そうめん
- 舞茸と豆腐のふんわり天
- いかと胡瓜の酢の物
- フルーツゼリー

そして、**7月27日 土用丑の日献立** もありました！

## ★ 献立 ★

- うな井
- 茶そばとてまり麩のお吸い物
- 胡瓜とえびの酢の物
- ぶどう



各棟には、皆さんの願いが書かれた短冊が飾られた、大きな笹も目立っていました！



皆さんの願い事…  
叶いますように  
(\*^\_^\*)

他にも、夏を感じられる  
たくさんの素敵な作品で、  
インターコート藤は賑わっ  
ていましたね☆☆☆

