



旬を味わおう

今年はレタスが豊作！野菜の高騰が続く中で手に取りやすい価格帯ではないでしょうか？
レタスは種類が様々ですが今回は一番なじみのある「玉レタス」についてご紹介します。

主な栄養素

①食物繊維

レタスに含まれるのは主に不溶性食物繊維で水に溶けにくく、便のかさが増し腸の働きを促す効果があります。またよく噛んで食べる必要のある食材に豊富に含まれているため、血糖値の急上昇を抑えることや、満腹感を得やすいというメリットがあります。

②マグネシウム

ホルモンバランスを維持したり、体内の様々な酵素の働きを助けたりする栄養素です。不足すると、動脈硬化や生活習慣病などの病気のリスクが上昇しやすくなります。

③カリウム

過剰な塩分を体外へ排出する働きや、細胞内の浸透圧や体内のpHバランスを保つ働きがあります。血圧の低下などに力を貸してくれる栄養素です。

おいしいレタスの見分け方

- ★葉の巻きがゆるく、ふんわりと重なっている
- ★葉がみずみずしく、ハリがある
- ★芯の切り口が10円玉サイズで白い



保存方法

◎冷蔵

- ・芯の部分に小麦粉をまぶし全体をラップで包む。
- ・芯に爪楊枝を数本刺して全体をラップで包む。

💡レタスの芯は成長点というものがあり、そこを刺激することで鮮度を保つことができます。

レタスは包丁を使うと切った断面から酸化してしまうため、包丁を使用するときは早めの喫食がおすすめです。

◎今月のレシピ

～レタスの豚肉まき～

- ・レタス 100g
- ・豚肉 100g
- ・酒 5g
- ・ポン酢 3g
- ・白ごま 適量
- ・ごま油 適量



レタスを豚肉で巻いて蒸すだけ！お好みのたれをかけてお召上がりください。フライパンで焼いても、レンジで加熱してもOKです！



弘愛会病院では栄養相談を行っています。

○個人栄養指導

患者様一人一人に寄り添った実践しやすい食生活をお伝えするよう心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:30

※栄養指導は予約制ですが当日の相談も可能な場合があります。

ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。

弘愛会病院 栄養課