

ひろさわだより

嵐山寮ひろさわショートステイ

令和4年9月

第13号



社会福祉法人 嵐山寮

電話 075-871-3030

FAX 075-871-3200

季節の花:コスモス



少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

依然として新型コロナウイルスが猛威を振るっています。職員一同、今一度感染対策に徹底して努めてまいります。

まだまだ日中暑い日が続きます。熱中症などにも気を付けられ、皆様ご自愛ください。

コスモスの和名は「秋桜」。これは本来「あきざくら」と読まれ、コスモスという読みではなかったそうです。秋桜は、秋に桜のようなピンク色の花を咲かせることから名付けられたといわれています。

イベント

9月

クッキーorパイ作り
映画鑑賞

10月

誕生日会
おやつ作り

7月



笹の葉に飾り付けや、短冊に願い事を書いて
いただきました(^O^)



8月

夏祭り

景品釣りをしました♪釣り上げた時にはとても喜んで下さっています。



ひろさわ栄養部だより 9月号

今年度は年に2回（5月と9月）、旬の食材の豆知識やメニューの提案など、食に関する情報を発信します。どうぞよろしくお願いいたします。



今回ご紹介する食材は

さつまい



中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

主流は、「紅あずま」や、「なると金時」「高系14号」に代表されるホクホクした食感の品種ですが、近年では、種子島特産の「安納芋」に代表される、ねっとりした食感のサツマイモも話題になり、好みの食感で品種を選べるようになってきました。

サツマイモはゆっくり加熱することで、アミラーゼという酵素が働き、甘くなるので、じっくり蒸すか、オーブンで焼く料理に向いています。

★ 保存方法 ★

2～3ヶ月貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が、甘みが増してホクホクとした美味しい物になるそうです。保存の際は、乾燥と低温に弱いので冷蔵庫には入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存します。使いかけは、ラップに包んで野菜室へ。

★ 選び方 ★

皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ないものを選びましょう。

★ 栄養 ★

◎食物繊維が豊富

また切り口から出るヤラピンが腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。また、本来熱に弱いビタミンCですが、さつまいもはでんぷんに守られており、加熱しても壊れにくくなっています。

◎皮にも栄養たっぷり

肉質部よりもカルシウムが多く含まれています。また、皮の紫色には抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。よく洗って皮も活かしましょう。皮の下にアクの成分があるので、水にさらすと色よく仕上がります。

※品種によって果肉の色が様々で、アントシアニンを含む紫いも、カロテンを高濃度を含むオレンジ色の芋もあります。

ほくほく・ねっとり あなたのお好みはどっち？

◎ほくほく食感 代表：なると金時

なると金時は柔らかい甘みとホクホクした粉質の肉質が持ち味です。焼き芋の定番となっています。やや低めの温度で時間をかけじっくりと焼き上げるのがポイント。天ぷらや大学芋にもおすすめです。

◎ねっとり甘い 代表：安納芋

皮の色が淡黄色の「安納こがね」と、皮が赤紫色の「安納紅」があり、ともに果肉はオレンジ色。加熱すると果肉は濃い黄色になり、粘質で甘味が強く、とろけるような口当たりが楽しめます。

