

2024年6月

通所リハビリ給食だよ!

夏のように暑い日もあれば、肌寒い日もあり
寒暖差がある季節となりました。
体調には気を付けてお過ごしください。

「梅」のおはなし

梅は6月が旬!【梅は三毒を断つ】【梅はその日の難の逃れ】などのことわざがあります。
また、1545年(室町時代)に京都・賀茂神社の例祭(現在の葵祭)で、
時の後奈良天皇が祭神を祀り、神事がおこなわれた際に梅が献上されたことに由来し、
紀州田辺うめ振興協議会が6月6日を「梅の日」と制定しています。
続いて、梅の栄養について少しご紹介します。

参考:「梅の日」、紀州田辺うめ振興協議会

○クエン酸

- ・疲労回復効果
- ・カルシウムや鉄の吸収を助ける

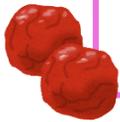
○ムメフラール

- ・梅肉エキスに含まれる成分。
- ・血流改善、動脈硬化予防



○カリウム

- ・余分な塩分を排泄させる



○ビタミンE

- ・抗酸化作用があり、血管や細胞の老化を防止する

梅にはことわざがあるように様々な栄養がありますが、
梅干しの場合、塩分が多く含まれているため、減塩の商品を選ぶなど塩分を摂りすぎないようにしましょう。



? どうして「梅雨」と呼ばれるの?

「梅雨」は中国から伝わった言葉です。
中国長江地域で梅の実が熟す頃に降る雨のため「梅雨(ばいう)」となり、
日本へ伝わったと言われています。
「つゆ」とも呼ばれますが、草木についての「露」や梅の実が熟して潰れる頃の「潰ゆ」
などが由来という説があるそうです。

参考:「【梅雨】の意味とは?言葉の由来や成り立ち・梅雨の役割を解説」、小学館Domani公式ウェブサイト



5月11日 皐月御膳を提供しました!

～メニュー～

- ・山菜ごはん
- ・さわらの西京焼き
- ・エビつみれと春野菜の炊合せ
- ・キャベツの酢の物
- ・漬物
- ・抹茶あずきゼリー

