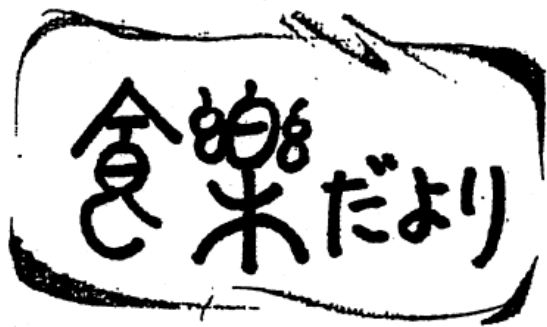


開成町デイサービスセンター



爽やかな5月になりました。“早苗”を植える月なので、早苗月とも言うそうです。
新しい生活にも慣れてくる反面、「5月病」なんて言われますが、そんな5月病を吹き飛ばし、新緑の香りと小鳥の鳴き声を感じながらリフレッシュして、日々の生活に向けてパワーを付けたいと思います。 《栄養士/室岡》

～今回は“ブロッコリー”～

デイサービスではよくつかわれる食材の中に“ブロッコリー”があります。

このブロッコリーは、彩りで使っている理由もありますが、実は「抗ガン作用」「コレステロール低下」「美肌効果」「免疫力を高める」などなど、体に良いことばかりです。

ブロッコリーの茎は、つぼみの部分の約2倍もビタミンCを含んでいて、栄養価の高い部分です。また、茹ですぎるとお湯の中に水溶性ビタミンが流出してしまうので、電子レンジで加熱するか、固めにサッと茹でてください。



サラダ、炒め物、スープなどにして楽しみましょう！