

第2回 院外栄養講座 in 雲の柱

2018年10月29日(月) 12:00~イタリアンレストラン雲の柱で
ランチをいただきながら管理栄養士による栄養講座を行いました。

☆講話内容☆ (前回と同内容)

●地中海料理と健康

- ・地中海沿岸では狭心症や心筋梗塞、生活習慣病が他の地域と比べて少ない。
- ・認知症予防効果があると近年話題になっている。

●地中海料理の特徴

- ・穀物、魚介類、野菜、果物、乳製品をバランス良く食べ、肉類は少量に。
- ・油脂は主にオリーブオイルから摂取。(オリーブオイルの効能について)
- ・食事と一緒に適量のワインを嗜む。
- ・家族や友人とおしゃべりしながら、ゆっくり食事をする。

●地中海料理の取り入れ方

- ・普段の油をオリーブオイルに変える。
- ・魚は野菜も同時に摂れるカルパッチョ(生の魚介や牛肉を薄切りにしたものにオリーブオイルやソースをかけた料理)やホイル焼きにする。
- ・お肉は脂身を避けて赤身を選ぶ。

☆メニュー☆ (旬の物を提供していただきました。)

〈前菜6種〉

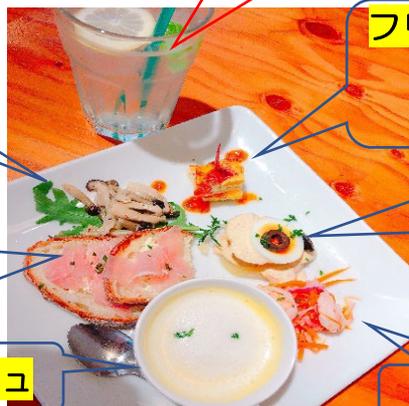
お食事と一緒にレモンミント水を♪

キノコのマリネ

生ハムのクロスティーニ…

トーストしたバケットに
生ハムを乗せたもの

かぼちゃのポタージュ



フリッタータのピンチョス…

イタリア風オムレツを
串刺しにしたもの

パパ・アラワンカイナ…

茹でたジャガイモに、チーズ
を使ったソースをかけたもの

エビのマリネ

〈秋野菜のアリオオリオパスタ〉



〈豚肉のロースト トマトソース添え〉



ワイン代わりにポリフェノール豊富
なブドウジュースをデザートに♪

〈ぶどうのジュレ〉

