



の季節と  
なりました!



当院の病院食では9月26日より  
「新米」へ切り替わりました。

## 「ななつぼし」

程よい甘みと粘りのバランスに優れ、  
あっさりとした食感が特長です。  
作付面積約49%と道内1位を誇り、北海  
道で最も食べられている品種です。  
北海道米を代表とするブランドとして  
全国の方々にも愛されています。

食味ランキング

**特A**

最高評価を  
12年連続で獲得!

さらに美味しくなった病院食の  
ご飯をぜひご堪能ください!



## 身体や脳を働かせる エネルギー源



ご飯はエネルギー産生栄養素のひとつ、  
炭水化物を多く含みエネルギー源となる  
食品です。不足するとエネルギー不足によ  
る疲労感や集中力の減少がみられ、過剰に  
摂取すると消費されなかった糖質は中性脂  
肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の  
原因となります。

## 秋の味覚!! きのこを食べよう!

秋の味覚のひとつ「きのこ」  
きのこの種類は400種類もあり、その  
うち食用にされるものは約100種類と言わ  
れています。市場に出回るものは15種類位で  
9~11月が旬です。

今回はきのこの中でもよく食べられている  
「しいたけ」の栄養についてみてみましょう。

### 🍄 しいたけの選び方 🍄

- ◎全体的によく乾いていて軸が太く、  
短いもの
- ◎裏のひだがきれいで白く、変色や傷のな  
いもの
- ◎かさが開きすぎず、白くて厚みのあるもの



### 🍄 干すと栄養価アップ 🍄

生しいたけに含まれているエルゴステ  
ロールは紫外線に当たるとビタミンDに変  
化します。  
カルシウムと一緒に摂ると骨粗鬆症を予防  
する効果があります。食べる前に1~2時  
間干すだけでも有効です!

### 🍄 洗ってはいけない 🍄

生しいたけは水で洗うと風味が落ちるの  
で、汚れは軽く払って落とすか、しめらせ  
たキッチンペーパーで拭き取りましょう!

## きのこたっぷり牛丼

材料 (2人分)

- ・牛肉(バラ)100g ・玉ねぎ1/2個
- ・しいたけ50g・えのき50g
- ・エリンギ50g ・バター10g
- A砂糖大さじ1
- Aめんつゆ(3倍濃縮)大さじ1と1/2
- Aしょうゆ大さじ1
- ・ごはん 300g(1人当たり150g)
- ・青ネギ適量



作り方

- ①牛肉とエリンギは食べやすい大きさにカッ  
ト、しめじとえのきだけは手でほぐす。玉  
ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱ボウルにAの調味料を合わせる。さら  
に玉ねぎを加えて混ぜ、ふんわりとラッ  
プをしてレンジで2分加熱する。
- ③②をレンジから取り出し、牛肉を加えて  
さっと混ぜ合わせ、きのこ、バターをのせ  
る。ふんわりとラップをかけ、再度レン  
ジで4分加熱し、ラップをしたまま5分ほ  
ど蒸らす。
- ④器にご飯を盛り、③をかけ、青ネギを散  
らす。

~栄養成分~1人当たり

537kcal、たんぱく質14g  
脂質21g、塩分1.6g、食物繊維5.3g

### One Pointアドバイス

- ・きのこは脂溶性ビタミンDを含み、油と一緒  
に摂取することで体内への吸収率がアップし  
ます。今回はバターを使用しています。