



栄養だよりVol.6



医療法人 心信会
池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

～・駅弁ツアー～（九州）

コロナでどこにも旅行にも行けず、皆さんウズウズしていませんか？
そこで、皆さんを「駅弁ツアー」にご招待したいと思います～す。

人気ランキング

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1位 有田焼カレー（有田駅） | 6位 黒豚弁当（鹿児島中央駅） |
| 2位 かしわめし（折尾駅） | 7位 小倉かしわめし（博多駅/小倉駅） |
| 3位 ふくめし（北九州駅） | 8位 えびめし（鹿児島中央駅） |
| 4位 鯉一本釣り弁当（鹿児島中央駅） | 9位 天草大王地鶏めし（新八代駅/熊本駅） |
| 5位 鯨カツ弁当（長崎駅） | 10位 大名道中駕籠（折尾駅/黒崎駅） |



8月 カレンダー

- 2日 キャベツの日
- 3日 はちみつの日
- 7日 バナナの日
- 8日 ブルーベリーの日
- 9日 ハンバーガーの日
- 11日 マッシュルームの日
- 15日 刺身の日
- 17日 パイナップルの日
- 29日 焼肉の日
- 31日 野菜の日



駅弁の賢い食べ方

- ・漬け物は残す
- ・醤油、ソースはかけない
- ・味ご飯の場合は、1/3量残す

駅弁は、地元の食材豊富♪
おかずの種類豊富なので、
食べる量の調整がしやすい♪
これであなたも安心して
駅弁が食べられますね！



8月31日 野菜の日

- 【ピーマン】
・ビタミンC豊富
・油と一緒に摂ると吸収率UP!
- 【きゅうり】
・約95%が水分
・体を冷やしてくれる効果あり
- 【とまと】
・グルタミン酸豊富
(旨味成分)



ナスとズッキーニのマリネ♪（※ズッキーニは、きゅうりでも代用可）

<<材料>>(2～3人前)

| | | | |
|---------|-----|----------|-------|
| ナス | 中2本 | | |
| ズッキーニ | 1本 | | |
| トマト | 大1個 | | |
| オリーブオイル | 大匙2 | 卸しにんにく | 大匙1/2 |
| 酢 | 大匙2 | 粒マスタード | 小匙1.5 |
| 食塩 | 小匙1 | ブラックペッパー | 少々 |



<<作り方>>

- ① ナス、ズッキーニは1cm厚さに切り、焦げ目がつくまで焼く。
- ② ①の粗熱が取れたら、1～2cm角に切った
- ③ トマトと混ぜ合わせ、合わせておいた調味料で和える。



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。