



栄養便利

初夏を思わせる気候になってきましたね。暑さを感じた時には積極的に水分を摂りましょう。夏本番に向けて、体力をしっかりと付けておきましょう。



5月と言えば端午の節句、子供の日ですね。子供が丈夫に育津ことを願って菖蒲湯に入り、縁起物で柏餅を食べます。施設ではなかなか、菖蒲湯や柏餅、という訳に行きませんが、子供のころを思い起こしてみるのも良いですね。



初かつおと戻りかつおの違い

初鯨は高たんぱく、低脂肪のとてもヘルシーな食材です。特に血合いの部分はビタミンA、B1、B2、B12、鉄分など等が豊富に含まれ、貧血予防に役立つB12は魚肉の中でもトップクラス。肝機能を高めるタウリンを多く含んでいます。

戻り鯨は良質の脂をたっぷり含んでいます。ビタミン・鉄分の量は初鯨と大差ありません。血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活性化するDHAも豊富に含まれています。

どちらも旬の時においしく頂きたいですね。

