

9月の薬膳(敬老の日の祝膳)

9月の行事食は目に良いとされる菊花を用いた薬膳料理です。

※食品効能についての参加資料

- ・薬用食品学改訂第5版
- ・5訂日本食品成分表

敬老の日

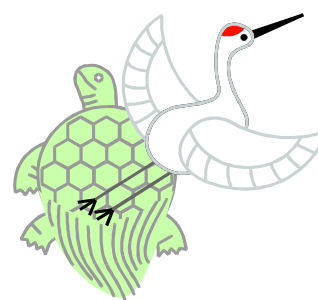
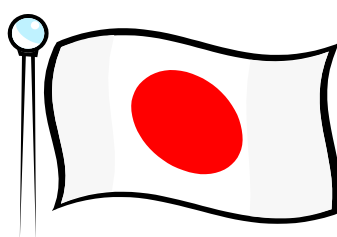
料理長の一言

敬老の日は多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、その長寿を祝う趣旨で1966年に定められた国民の祝日の一つです。現在のご年配の人たちは、戦中戦後の日本中が苦難であったとされる大変な時代の中、現在の日本の礎を築いてきた人たちであり、長年の人生の中で得た、たくさんの知識と知恵を私たちに教えてくださる人生の先輩でもあると思っています。敬老の日の起源は1947年、兵庫県の一つの村で定められた「としよりの日」が元となっていて

【献立】

一・焼物

赤魚の西京焼
紅白真丈
寿 蒲鉾



※食品効能

<甘草>

甘草とは、マメ科のカンゾウの仲間の根でグリチルリチンが含まれています。グリチルリチンは鎮痛、健胃、効アレルギー作用、効潰瘍作用などがあるとされています。

一・御飯物

ちらし寿司

※食品効能

<クコの実>

クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壮に作用するといわれています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるとされています。



<黒酢>

黒酢は有機酸をはじめ必須アミノ酸、ビタミンB群を豊富に含んでおり疲労回復に役立ちまた、善玉コレステロールを増加させる作用があるとされています。

一・酢の物

紅白なます

※食品効能

<菊花>

眼疾患に用いられ、目の疲れ、視力回復によいとされています。



一・吸物

紅白ソーメン

貝割

椎茸

一・水菓子

紅白淡雪羊羹

