



管理栄養士の豆知識：冷やし中華

夏バテ予防におすすめの料理は、冷やし中華です！
野菜（食物繊維、ビタミン類）、ハム、卵（たんぱく質）、めん（炭水化物）、めんつゆ（塩分）が入っていて、一つのお皿でバランスよく栄養が摂取できます。
塩分も強めなので、脱水予防にもバッチリです！

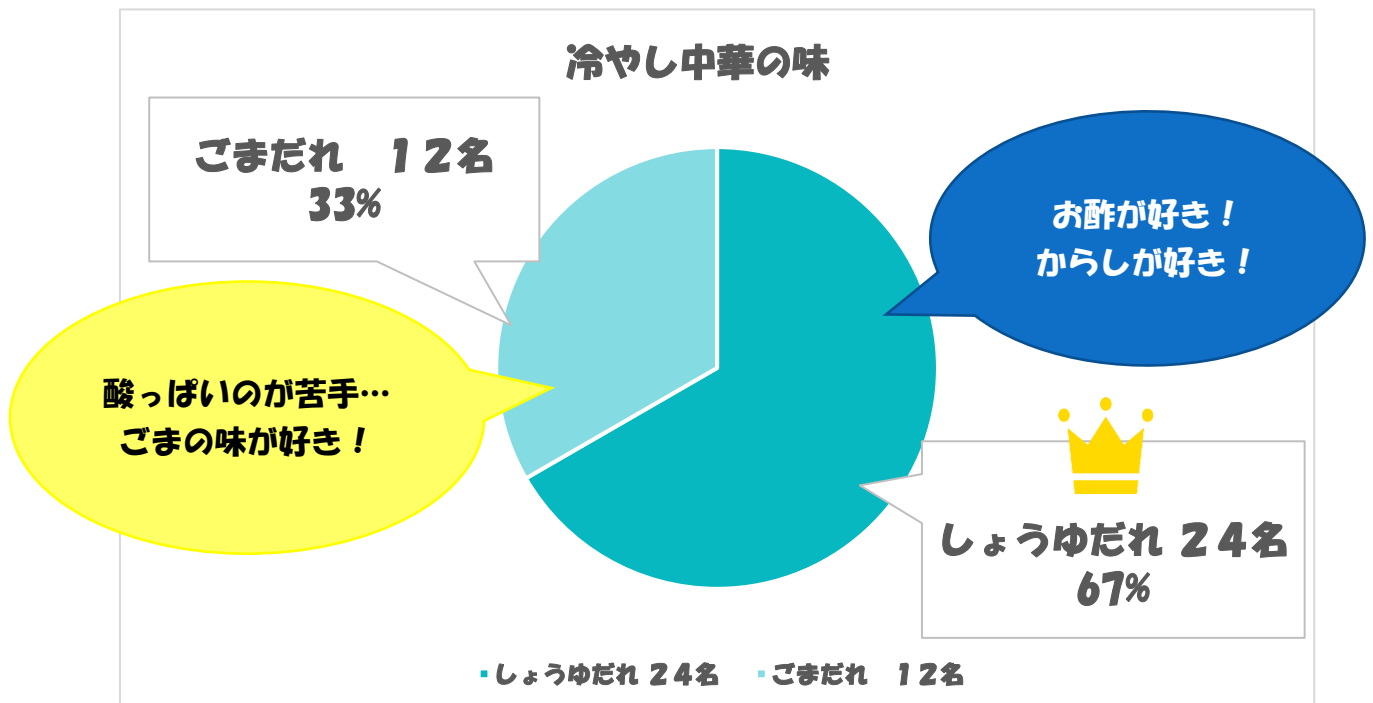


冷やし中華でいうと、たれの味で、意見が分かりますね。しょうゆだれか、ごまだれか？
あなたは、どちら派ですか？

参考までに、当院、湘陽かしわ台病院のスタッフ36名にアンケートを取ってみました！
結果は、しょうゆだれが人気でした！若い方には、ごまだれが人気だったようですね！
どちらもおいしいので、今年の夏は、両方食べ比べしてみてもいいのではないでしょうか？

★ ★ アンケート結果 ★ ★

☆ 冷やし中華の味どっちがお好み？ しょうゆだれ？ ごまだれ？ ☆



★ ★ 豆知識 ★ ★

薬膳では、ごまだれに入っている『ごま』には、滋養強壯の効果があり、しょうゆだれに入っている『酢』は、疲労回復に効果があると言われています。
どちらも、夏には、期待したい効果ですね！

