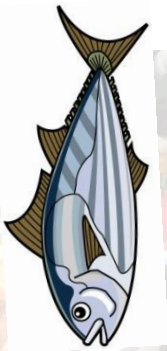
栄養便り４月号　vol.32

　桜満開の心地よい季節の中で文章を書けることを幸せに思います。
このお便りを見て下さる頃には、勢いよく緑が生い茂り始めているのではありませんか？
日に日に暑さは勢いを増し、生命力を感じずにはいられません。
　毎年のことながら新芽は美味しく育ち、我々の食卓を賑やかにしてくれることでしょう。
福助でも美味しい料理をたくさん用意してお待ちしております。



《栄養素紹介シリーズ　第１３回　～ナイアシン～》
ナイアシンは、ビタミンB3 ともいわれ、ビタミンＢ群の仲間です。
体内に広く分布する水溶性ビタミンで特に肝臓に多く存在します。
多くの酵素を助ける働きがあり、その一つとして二日酔いの原因となるアセトアルデヒトの分解を促します。
アルコールを多飲すると、ナイアシンが消費され、食欲不振や口角炎になることがあります。また、血行促進作用があり、冷え症や頭痛の改善に有効です。
（多く含む食品）たらこ・カツオ・鶏胸肉・豚レバー・ほんしめじ

●4 月の栄養談義日程

　4/10（火）14：00～開催予定
　★☆★ご家族様・ご近所様・ｹｱﾏﾈ様の参加もお待ちしています。★☆★

《4 月の美味しいお知らせ》
　○4/3（火）花見弁当
　○4/14（土）たこ焼きの日
　○4/20（金）チーズケーキ販売
　○4/24（火）昼から居酒屋

《コラム》～どんぶりを考える～
最近よくどんぶりを作ります。
毎日作ると色々と考える事が多くなります（笑）
少し濃い味の方が良いのでは？液体は、ほどほどにあってご飯の表面に味が付いていて、それでいてご飯はべっちゃりとはならず、レンジで温め直した時に食材の変化が少なくて・・・毎日独り言を言いながら作っています。
このジャンルを極めてみたいものですね。
キーワードは『口内調味』ではないでしょうか？？？

http://www.keito-fukusuke.jp/
servis@keito-fukusuke.jp　　管理栄養士　田森