

白井病院 院内活動等報告

栄養科では、月に1度病棟に”おやつ”を提供させていただいています。
9月は、秋の代表的なフルーツであるぶどうを使いゼリーを作りました。



ぶどう



ぶどうはなんと世界中で一番生産されている果物で、ヨーロッパではその栄養価の高さから「畑のミルク」と呼ばれています。日頃何気なく食べているぶどう。
ぶどうの栄養にはいろんな成分があります。ぶどうの栄養を簡単にご紹介しましょう。
ぶどうには、強い抗酸化力を持つアントシアニンやレスベラトロールなどのポリフェノールをはじめカリウム、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類など様々な有効成分が豊富に含まれています。
視機能の維持や生活習慣病の予防、老化の予防、発ガン抑制の効果など様々な効果が期待されています。

グレープゼリー



材料 (約4人分)	(1人分約96kcal)
グレープジュース100%	380ml
寒天	1.5g
ゼラチン	1.5g
水	10ml
砂糖	38g

ホイップ・ミントを
トッピング!!!
上にぶどうをのせる

作り方

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
鍋にグレープジュースと砂糖を入れて火にかける。
- ②沸騰してきたら寒天とゼラチンを加えて一分間混ぜる。
- ③ボウルにうつし、冷水につけて荒熱をとる。
- ④型に流し、冷蔵庫で冷やして出来上がり♪



らびっホ

ぶどうゼリー

Vol. 2

ゼラチンと寒天の特徴

ゼラチン

弾力性と粘性が強いため、やわらかくフルンとした食感!!
寒天に比べて口溶けがよい。

固まる温度：20℃以下
※冷蔵庫で冷やし固める

溶ける温度：25℃以上
常温で溶ける!

寒天

ゼラチンと比べて固まりやすく、
透明感や弾力はほとんどなく
ホロッとくずれ、なめらかな食感!!

固まる温度：40~50℃
※常温で固まる

溶ける温度：70℃以上
常温で溶けない!

白井病院 栄養科

担当：白井病院

「メッセージを伝える」グループ

今後の報告予定

看護部の活動



医療法人 白卯会 白井病院

ご意見、ご感想は info@shiraihp.or.jp
までお願い致します