



ぬか漬けについて

きゅうりやナスなどの夏野菜を見ると、祖母が作ってくれていたぬか漬けを思い出します。各ご家庭でも作ってらっしゃる方が多いのではないのでしょうか？
今回はぬか漬けについてお伝えしたいとお思います。

ぬか漬けとは、米ぬかを使った漬物のことで、主に2つの作り方があります。1つは目は乳酸菌発酵させて作ったぬか床の中に野菜を漬け込むもの（どぶ漬けなどとも呼ばれます）、2つ目は材料に塩とぬかをまぶして漬けたもの（たくあんなど）があります。

ぬか床で作るぬか漬けでは、きゅうりやナス、大根など水分が多い野菜を漬け込むことが多く、最近ではセロリやパプリカ、ズッキーニなどのぬか漬けも仲間入りしています。



ぬか漬けの歴史

漬物自体は2000年ほど前の大和朝廷時代にあったとされています。奈良時代になると大豆や粟を臼で挽き、それに塩を加えて漬床を作り、漬床に野菜を漬けるという「須須保利（すずほり）」が登場します。その「須須保利（すずほり）」こそが、ぬか漬けの始まりとされています。現在の誰もが知っているぬか漬けは江戸時代初期頃に登場し、脚気の改善に良いということで普及したそうです。

ぬか漬けの栄養

ビタミンB₁…米ぬかにはビタミンB群が多く含まれており、ぬか床に漬け込むことで漬け込んだ野菜のビタミン含有量が増えます。

ビタミンB₁には皮膚や粘膜の健康を維持したり、糖質をエネルギーに変換する役割があります。

乳酸菌…腸内細菌叢のバランスをとり、便通の改善が期待出来ます。その他にも、コレステロール値の改善や免疫機能を高める効果もあっていわれています。

好みが分かれる! 代わり種のぬか漬け

ゆで卵、アボカド、豆腐、枝豆、さしみこんにゃく、クリームチーズ、プチトマト etc...

2022 夏号



九十九園だより

社会福祉法人 幸福福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「心の繋がり」は 家族の絆



梅雨が明けたばかりですが、じっとしていても汗ばむ蒸し暑さが多くなり、食事をする気力さえなくなってしまう夏がやってきました。暑い日が続くと食事を抜いたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりして過ごす事も多くなり、体がだるくて食欲が無いなどの夏バテ症状に繋がります。そんな時は、タンパク質やビタミン、ミネラルなどバランスの良い食事を摂り、栄養補給するように心がけて下さい。施設では、栄養バランスが細かく計算された食事メニューの中、七夕には思考を凝らした流しそうめんを食べて、楽しく過ごされています。七夕は年に一度だけ織姫星と彦星が、天の川を渡って会うことが許された特別な日とされており、空を見上げ星を眺めれば、心穏やかな気持ちになります。施設の笹竹には、それぞれの夢や想いが詰まった短冊がたくさん飾られ、それを嬉しそうに眺める元気な姿が見受けられました。私たち職員も、短冊に書き上げられた願いを胸に、それぞれの思いが叶えられるよう、心の繋がりを大切にしたい施設を目指して参りたいと存じます。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧いただけます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>