



新年度が始まりました。
神戸垂水ちどりの職員が運営する食事サービス委員会より、『ちどりごはん』2号をお届けいたします。
『楽しく！美味しく』をモットーに、皆様に日本、世界の食事に関する情報を提供していきます。
食事に関して、疑問・ご意見等ございましたら、栄養士や各ユニットの食事サービス委員にお尋ねください。

～眠気に効く食べ物～

春眠暁を覚えず

・チョコレート

チョコレートには「テオブロミン」という成分が含まれており、カフェインのような覚醒作用が認められています。また、血糖値を上げることで脳が刺激され、集中力や思考力を高める効果も期待できます。

・大豆

大豆には「アルギニン」というアミノ酸の一種が含まれています。このアルギニンは実はカフェインの覚醒作用を高める作用があります。コーヒーにきな粉を加えるなどの工夫をするといいかもしれません。

・ガム

ガムにはミントや薄荷など頭がすっきりする成分が含まれています。ほかに、噛む（咀嚼）という動作には脳の血流を良くし、脳を活性化させることに繋がります。そのため、眠気を覚ます効果が期待されます。

～春野菜を使ったレシピ～

春キャベツのツナ和え

◎材料（2人分）◎

キャベツ	3枚弱	140g	酢	大さじ1	15g
ツナ缶	1缶	70g	醤油	小さじ1	6g



- 短冊切りにしたキャベツを耐熱容器に入れラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱します。
- ①の粗熱をとり、キャベツの水気を絞って、残りの材料を混ぜ合わせると出来上がりです

“ハロハロ”って

知っていますか!?

フィリピン出身
職員オススメ



～フィリピン名物！“ハロハロ”って？～

皆さん“ハロハロ”というデザートをご存知でしょうか？
“ハロハロ”は日本の某コンビニでも夏季限定で販売されているデザートなので、聞いたことがある人も多いかもしれませんが、実はハロハロの本場はフィリピンなのです。
そんなフィリピン名物“ハロハロ”についてご紹介したいと思います。

～ハロハロとは～

ハロハロとは、フィリピンの代表的なかき氷デザート。ハロハロはフィリピン語で「混ぜこぜにする」という意味で、アイスクリームやゼリー、甘く煮た豆や芋類、そのほかフルーツ、ナタデココ、タピオカ、ココナッツ、プリンなど色や食感・味の異なるいろいろな甘いものとかき氷をその名の通り混ぜこぜにして食べるデザートです。価格は70～100ペソ前後（170～250円）とリーズナブルな価格で食べることが出来ます。また、ハロハロに欠かせない紫色のアイスクリームはフィリピン名物のウベアイスです。ウベとは紫色の山芋のことで、食物繊維はなんと山芋の2倍あります。強い抗酸化作用があり老化防止にもなる為、栄養価の高いウベはフィリピンでも大人気の食材です。

フィリピンを訪れた際は是非現地の“ハロハロ”を堪能してみてくださいね。

今後の行事食の予定

- 4月8日 行楽弁当（お花見）
- 5月5日 子供の日
- 6月某日 入梅（清涼茶会）

その他、随時ライブキッチン、
寿司の日など食事イベントがごさい
ます。
楽しみにしててください♪