

# 栄養だより



さぬき市民病院  
栄養管理科発行

ようやく、残暑もおさまり、過ごしやすい秋が到来しました。

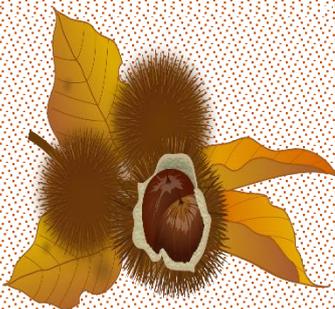
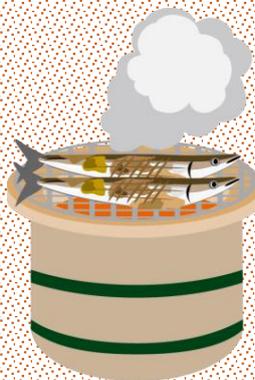
この季節には、秋刀魚・栗・・・といった旬の美味しい食材がたくさんあります。健康に効果のあるものも多いですが、食べ過ぎは禁物。今回は食欲の秋に気をつけたいポイントについて見ていきましょう！

## 食欲の秋！旬の食材を上手に摂りましょう！！

### 秋の味覚の代表といえば秋刀魚(さんま)

塩焼き等になるとコンロの下に脂が落ちているのが分かります。魚の脂が多いということは、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など血液をさらさらにしてくれる脂が多く含まれているというメリットがあります。

しかし、秋刀魚は大きいものになると約300キロカロリーにもなります。成人男性で1日に肉や魚で摂ってほしいカロリーを秋刀魚1尾でほぼ満たしてしまいます。



次に栗ですが、栗は種実類というごまと同じ仲間になります。

しかし、栄養価で見るとごまと違って脂質より糖質を多く含んでいるので、ご飯と同じ仲間になります。

野菜だと思ってたくさん食べると太る原因になりますので、注意が必要です。

## 行事食

九月十五日 敬老の日に職員が手でおいた栗を使用し、栗入り赤飯を提供しました。当院では、国産の食材を使用し、安全で美味しい食事作りを目指しています。

### 敬老の日のメニュー



敬老の日カードを添えて提供しました。

## 今月のレシピ 栗入り赤飯



### 栗入り赤飯



- ① もち米は、前日に洗って水につけておく。
- ② 小豆は、洗って水を加えて炊き、沸騰したらお湯を捨て、小豆の量を計る。小豆の6倍の水を加え、沸騰してから約30分、皮が切れない程度によく煮てざるにあげる。
- ③ あずきのゆで汁が熱いうちに塩、みりんを混ぜ、黒ごまは、軽く炒っておく。
- ④ 蒸す直前に、もち米をざるにあげ、小豆・栗と混ぜ、あらい布を敷いたせいろうに入れて、平らに広げる。
- ⑤ 強火で1時間蒸し、はんぼうに出す。あずきのゆで汁を入れてよく混ぜ合わせ、汁を完全に吸わせて、約5分おく。
- ⑥ あらい布を敷いたせいろうに⑤を入れて、平らに広げて強火で1時間蒸し、仕上がりを確かめて出来上がり。

### 材料(4人分)

もち米	320g
小豆	50g
栗	80g
塩	3.5g
みりん	16g
あずきゆで汁	140g
黒ごま	2g

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

