

栄養だより



さぬき市民病院
栄養管理科発行

12月は師走とも呼ばれます。僧侶が仏事で走り回るほど忙しい為、そう呼ばれるようになったという説があります。皆さんも12月は忘年会や大掃除に忙しく過ぎていくのではないのでしょうか。今回は忘年会での食事の摂り方について見て行きましょう！



行事食

十一月二十三日は勤労感謝の日。カードを付けて、謝意を伝えました。食事を提供しました。「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」といわれたいまう！



●アルコール

アルコールは肝臓でほとんどが分解されます。アルコールを飲みながら食事をする場合、肝臓はどうしてもアルコールの分解を優先するため、その間、肝臓で分解されるはずの糖質は行き場をなくして脂肪に変わることもあります。

また、生ビールや日本酒は糖質が多いため、要注意です。



●食事方法

- ・すきっ腹で食べない（お腹がすいていると、たくさん一気に食べてしまいがちになります。）
- ・低カロリーなおつまみを間に食べる
- ・追加で食べるときは、野菜料理を！！
- ・「シメ」の誘惑に負けない！



●食べ過ぎたときの対処法

- ・翌日の食事を控えめにする
- ・体を動かす（エレベーターではなく階段を使う等）

今月のレシピ



おでん



○材料○4人分○

卵	240g	/サトイモ	240g
こんにゃく	60g	/ごぼう巻き	120g
焼き豆腐	200g	/牛すじ肉	160g
水	480cc		
中双糖	16g		
濃口しょうゆ	20g		
白味噌	40g	/砂糖	2g
辛子	1.2g		

- ① 牛すじ肉は前日にさっと茹でアク抜きをし、3時間ほど煮込む。
- ② 卵は茹でて殻をむいておく。
- ③ 里芋は皮をむき、塩をまぶしてぬめりを取り、水洗いをして湯にくぐらせておく。
- ④ こんにゃくは茹でて1/12、ごぼう巻きは1/2、焼き豆腐は1/4にそれぞれ切る。
- ⑤ 和辛子はぬるま湯で溶き、容器を伏せておく。（その他好きな材料を炊くだけの状態にしておく）
- ⑥ 大きい鍋にだし汁を作り、1時間ほど炊く。
- ⑦ 焼き豆腐はある程度味がついたら、出しておく。
- ⑧ すり鉢に白味噌、砂糖、練り辛子、煮だし汁を入れ、よくすり混ぜておく。
- ⑨ 大皿に盛りつける。

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。

