

# 栄養だより

3月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行



少しずつ温かくなってきて、春らしい日が見られるようになってきましたね。新年会、バレンタインとイベント事の多い時期が続きましたが、太ってしまった方はいませんか？今回は、日々の生活の中からちょっとした工夫でできる肥満予防についてお話します。

## 出来ることから肥満予防！

### ① 体重計に毎日乗る習慣をつけましょう！

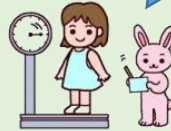
怖がらないで！



まずは、自分の体重がどのように変化しているのか把握することはとても大切です。できれば、お風呂上りや朝一番など毎日時間帯を決めて量りましょう。

体重が増えていたら、食べ過ぎに気づけるようになります。

記録に残すことも大切！



### ② 低カロリーの野菜でボリュームアップ！

野菜で満足！



食べ過ぎとはわかっていても、お腹が空くから食べたくなる…という方は、ぜひ野菜でボリュームアップしましょう。野菜はとってもカロリーが低くヘルシー。1日350gの野菜が目標です！

ショートケーキ1個は  
野菜 350g 野菜 3皿分！



### ③ 時間をかけて満腹中枢を刺激しましょう！

殻付きのまま  
で時間をかける



肥満の人は、早食いの人が多い傾向があります。満腹中枢が刺激されるまで約20分かかるといわれています。

エビなどは、殻付きのまま提供、ごぼうやフロコリーなど野菜は大きく切って、歯ごたえのある硬さに加熱すると、かむ回数が増えて食べるのに時間がかかりますね！

## 行事食

節分の日には、手作りの巻き寿司といわしの香味焼き、節分の豆を提供しました。また、バレンタインの日には、チョコシュートのムースを提供しました。

### 節分とバレンタイン



## 今月のレシピ

### 作り方



### 葉ごぼうの煮浸し



材料  
4人分

葉ごぼう	200g
薄あげ	40g
油	4g
中双糖	12g
濃口醤油	20g
煮出し汁	280g

ごぼうの茹で汁を使うと、葉ごぼうの香りがですよ！

1. 葉ごぼうは、茎とごぼうの部分を切り分けて、よく洗う。
2. ごぼうは、薄く斜め切りにし、薄い酢水（分量外）につけてあく抜きをする。茎は、5cmくらいの斜め切りにしておく。
3. 薄あげをざるに広げて熱湯をかけ、油抜きをした後、3cmの長さにせん切りする。
4. 鍋にお湯を沸かし、茎を色よく茹で、ざるにあげて水気を切る。同じお湯でごぼうを茹で、水気を切る。（歯ごたえの残る程度）※ごぼうの茹で汁は、4カップ残しておく。
5. 鍋にサラダ油を熱し、下処理したごぼう、茎、薄あげを軽く炒め、ごぼうの茹で汁とAの調味料をいれ、味がなじまむまで煮る。

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。

