

栄養だより

2015年 4月
 さぬき市民病院
 栄養管理科発行

温かい日差しを感じるようになり、新しい年度がスタートしました。不安と喜びの多い季節ですが、楽しいことが多くなることを期待したいものですね！

和食は日本の伝統的食文化です！

南北に長く、四季が明確な日本には、多様で豊かな自然があります。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。



和食の特徴

新鮮な食材と調理 	優れた栄養バランス
年中行事との関わり 	美しさ・季節の表現

海外からも「健康に良い食事」として、たくさんの注目を浴びている和食について、今年度は、ご紹介していきます。皆さんもこれを機会に、和食について考えてみましょう！



簡単春のレシピ紹介

たけのことふきの煮物(4人分)

たけのこ・・・80g	みりん・・・4g
ふき・・・80g	酒・・・4g
だし汁・・・200g	中双糖・・・4g
砂糖・・・12g	濃口醤油・・・12g

★ 作り方 ★

- ① たけのこは、頭を斜めに切り、約1時間、皮のまま水からゆでる。
 - ② ふきは、茎を塩で板ずりし、お湯で3～5分ゆがき、水にあげる。冷めてから筋を取り除く。
 - ③ たけのこは、皮をむいてから、厚さ5mm程度のいちよう切りにする。
 - ④ ふきは、3cm程度の長さに切る。
 - ⑤ だし汁に、③④の材料と調味料を入れ、弱火で10分程度煮る。
 - ⑥ そのまま冷まし、器に盛りつける。
- ※長時間煮ると、ふきの色が悪くなるので注意！

讃岐の旬食材

たけのこ

旬の期間
4月～5月



栄養価は少ないですが、便秘の改善だけでなく、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す「食物繊維」が豊富です。

含まれる栄養素

春の訪れを感じさせてくれる「たけのこ」。香川県産は、色が白く持ち応えがして、柔らかいのが特徴です。多くが金比羅さんの近くでとれるため、「こんぴらたけのこ」として有名です。

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。

