

栄養だより

2016年

2月



さぬき市民病院
栄養管理科発行

この冬一番の強い寒気が日本列島に流れ込み、1月末には西日本を中心に大雪になりましたね。手洗いうがいをを行い、インフルエンザに気をつけましょう。

和食は洋食よりヘルシーな食事



古来より和食は、米を中心とする穀類、野菜、魚介類と海藻が主な食材でした。そのため、脂肪分は、魚介類がほとんどで、肉を中心とした欧米型の食事に比べ、**油脂類が少なく、摂取エネルギー量も抑えられ、ヘルシーな食事**です。

少なく

コレステロールは、人間の体に欠かせない脂質の一つですが、増えすぎると血管壁に蓄積し、動脈硬化の原因となります。LDLコレステロール(悪玉)を減らし、HDLコレステロール(善玉)を増やすために、**脂肪の多い肉や**

[LDLとHDLの働き]



卵を減らし、魚や大豆製品を選ぶよう心がけましょう。



多く!

飽和脂肪酸を含む動物性脂肪

バター、ヘット、パーム油、ラード、ココナッツ油、ショートニングなど



一価不飽和脂肪酸を含むもの

鶏肉、ピーナッツ油、ごま油など



多価不飽和脂肪酸を含む植物性脂肪

ベニバナ油、コーン油、ヒマワリ油、シソ油、魚油など



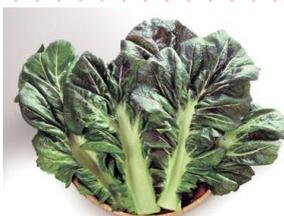
脂質の過剰摂取は、生活習慣病のもとです。**魚に含まれる油は、血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きを持っています。積極的に摂るようにしましょう。**

讃岐の旬食材

まんば

旬の期間

1月~3月



香川県の冬の代表的な郷土野菜で、県下全域で栽培されています。葉を外側から取っても次々芽を吹くことから、「万葉」と名づけられました。郷土料理の「けんちゃん」は、しっぽく料理の「けんちゃん」がなまったものだと言われています。

含まれる栄養素

栄養が豊富で、ビタミンCは、ほうれん草の2倍含まれます。鉄分も多く、貧血の予防に効果があります。

簡単春のレシピ紹介



まんばの煮びたし(4人分)

まんば・・・480g 中双糖・・・4g
豆腐・・・200g 濃口醤油・20g
油・・・・・・・・4g だし汁・・・20g

★ 作り方 ★

- ① まんばは、洗って食べやすい大きさに切る。
- ② ①を下ゆでし、水にさらしてアクを取る。
- ③ ②の水気を絞り、熱したフライパンに油を入れ、豆腐とともに炒める。
- ④ 中双糖・濃口醤油・だし汁を加え、煮る。

平成27年12月に、文部科学省より、5年ぶりに食品成分表が改定されました。そこで、**ひじきの鉄分が以前の9分の1に減少しています。鉄分は、緑黄色野菜やレバー、赤身魚などで摂りましょう。**

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。

