

栄養だより

2016年

3月



少しずつ暖かくなり、春らしくなってきましたね。年度末は、学校・職場でも様々な行事や催しがあります。一年を振り返る良い機会かもしれませんね。



和食の基本は一汁三菜



「一汁三菜」とは、汁物1品とおかずを3品(主菜1品+副菜2品)で作られた献立のことです。品数が多くなるので、多くの栄養素がお腹の中で混ざり合い、消化や吸収が良くなり、余分な脂肪や塩分を排出したりという「相乗効果」が期待できます。



主菜は、魚や肉・卵・大豆製品を中心に、
副菜は、野菜を中心にしたおかずにしましょう！

塩分にはご用心！

和食の唯一の注意点が、塩分です。練製品や塩蔵の魚介類、漬物は、塩分が多く含まれ、摂りすぎは高血圧の原因になります。種類の汁は、残しましょう。



しつぽうどんのように、汁物は具沢山にすると良いですよ！

野菜は、1日に
350g(生野菜なら両手に毎
食一杯)摂りましょう。

約4.6g	塩ます1切(80g)
約2.4g	焼きちくわ1本(100g)
約2g	梅干1個(10g)



だしの「うま味」や発酵調味料であるみそを活用した「一汁三菜」の食事は、理想的な栄養バランスがとれ、日本が世界に誇るものです。和食の良さを見直せましたか？

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。



簡単春のレシピ紹介

葉ごぼう煮つけ(4人分)

葉ごぼう・・・200g	中双糖・・・12g
油揚げ・・・40g	濃口醤油・20g
油・・・・・・・4g	だし汁・・・280g

★ 作り方 ★

- ① 葉ごぼうは、根と茎に分け、よく洗う。
- ② 根は、ささがきにして、分量外の薄い酢水につけてアクを抜く。
- ③ 茎は、5cmの斜め切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯で油抜きをした後、3cmの干切りにする。
- ⑤ ②③を、さっと下ゆでする。
- ⑥ 水気を切った④⑤を油で炒める。
- ⑦ 中双糖・濃口醤油・だし汁を加え、煮る。

讃岐の旬食材

葉ごぼう

旬の期間
2月～4月



含まれる栄養素

食物繊維や鉄分、カルシウムが含まれます。食物繊維は、腸内環境改善や血糖の急激な上昇を抑制します。

春を呼ぶ「葉ごぼう」は、古くから香川県の特徴的なふるさと野菜です。葉を主に食べる葉ごぼうは、根が浅いため、中讃や東讃の水田地帯で栽培されています。香りが良く葉が柔らかいため、揚げ物や炒め物、和え物など、幅広く利用出来ます。

