

栄養だより

まごわやさしい～食生活改善の合い言葉～

2016年
11月

さめき市民病院
栄養管理科発行

食生活改善の合い言葉「まごわやさしい」をご存知ですか？各食材の頭文字を取った語呂合わせで、バランスの良い食事の覚え方です。今回は、これら食事に関する語呂合わせをご紹介します。

ま	豆類 たんぱく質 マグネシウム	
ご	胡麻などの種実類 不飽和脂肪酸 ビタミンE	
わ	ワカメなどの海藻類 ミネラル マグネシウム	
や	野菜類 βカロテン ビタミンC	
さ	魚類 たんぱく質 オメガ3	
しい	しいたけなどのきのこ類 ビタミンD 食物繊維	
い	芋類 食物繊維 炭水化物	

※吉村裕之先生提唱

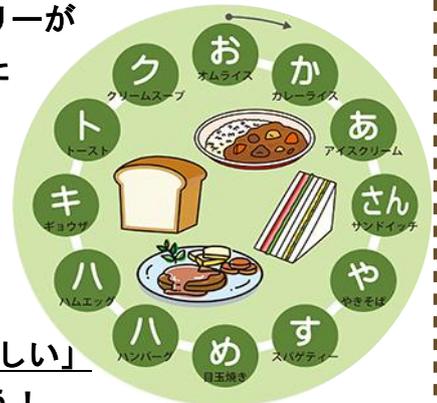
食事が偏らないよう、様々な食品をとろう！

米を追加し「まごわやさしいこ」、卵・乳製品を追加し「まごたちわやさしい」とすることもあります。

「オカアサンハヤスメ」、「ハハキトク」？

噛みごたえがなく、カロリーが高くなりがちな料理を並べた言葉です。食べ方によっては、脂質や糖質のとり過ぎ、栄養の偏り(野菜不足)などで、生活習慣病の危険性を高めてしまいます。

普段の食事に、「まごわやさしい」の料理を一品追加しましょう！



10月の行事

さつまいもご飯を提供しました。さつまいもは、でんぷん・糖分が主成分で、食物繊維も多く含みます。皮には、カルシウムも含まれ、皮ごと加熱調理して食べるのがおすすめです。色のコントラストで料理の彩りもアップします。さつまいもはアクが強いので、皮ごと使う時も、水にさらし、2～3回水を取り替えて、アクを取り除くようにしましょう。



今月のレシピ

魚の香味焼き



材料(4人分)

魚1切	60g	4切
塩		0.4g
濃口醤油		20g
砂糖		4g
ごま油		8g
にんにく		0.4g
白ごま		2g
大根・青じそ		適量

- ①魚に塩をふり、30分おき、出た水分をキッチンペーパーなどで切る。
- ②にんにくは、おろす。
- ③②と濃口醤油、砂糖、ごま油を合わせる。
- ④①に③をからませる。
- ⑤魚の身を上にしてフライパンに並べ、③のたれの残りも入れる。
- ⑥上から白ごまをふって、魚を蒸し焼きにする。
- ⑦大根おろし、青じそなどの薬味と器に盛り付ける。

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。

