

# 栄養だより

## スポーツと栄養について

2016年  
10月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

8・9月は、オリンピック・パラリンピックがリオデジャネイロで開催されました。日本のメダルラッシュも記憶に新しいですね。10月の第2月曜日は「体育の日」。スポーツに親しみ、健康な心身をつちかうことが趣旨の国民の祝日です。運動と食事について考えてみましょう！

### バランスの良い食事が基本です！

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳、果物をそろえた食事にしましょう！

お腹一杯で激しい運動をするのは、体に良くありません。運動の1時間前までに水分・栄養補給をしましょう。時間がない場合は、低脂質、高炭水化物で消化の早い食べ物を選びましょう。1時間未満の軽い運動をする場合は、特別な栄養補給は必要ありません。

バランスの良い食事を

1日3回とりましょう！

**主菜** 体を作るもとになるもの

主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など、タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひがえめに



**副菜**

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。



体の調子を調える

水分 塩分補給

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜の役割に

**汁物**

米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう

**主食** エネルギー源

### 9月の行事

19日の敬老の日は栗入り赤飯、21日にさんまの塩焼き、22日の秋分の日はおはぎを提供しました。秋の味覚が勢揃いしました。



### 今月のレシピ

#### 魚のすまし汁



材料(4人分)	
魚	30g 4切
みつば	12g
うずまき麩	2.4g
だし汁	600cc
塩	3.2g
薄口醤油	8cc
酒	4g
すだち	1個

- ①魚の臭みを取るため、熱湯を回しかける。
  - ②鍋に魚とだし汁を入れ、アクを取りながら加熱する。
  - ③魚を取り出し、器に入れる。
  - ④弱火にし、だし汁に調味料を加え、味を調える。
  - ⑤みつばを2cm程度に切り、すだちの皮をそぎ切りにして、③に入れる。
  - ⑥③に④のだし汁を入れて、盛り付ける。
- ※すだちは、香りづけ用なので、ゆずなど他のもので代用してもかまいません。

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。

