

栄養だより

2017年
3月

さめき市民病院
栄養管理科発行

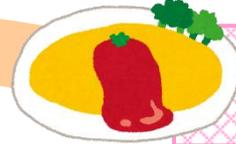
同じエネルギーならどれを選びますか

外食・中食利用の際、何に気を付けていますか？これからはぜひ、エネルギーだけでなくバランスをみながら選んでみてください。

チャーハン
約 750kcal



和定食&サラダ
(ご飯、焼き魚、味噌汁、
湯豆腐、お浸し、サラダ)
約 740kcal



オムライス
約 750kcal

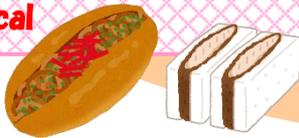


ラーメン
約 750kcal

カルボナーラ
約 740kcal



焼きそばパン&ハムカツサンド
約 710kcal



ハンバーガー&ポテト
約 710kcal



和定食はそれぞれ低エネルギーのものを選ぶとバランスが良くなるだけでなく、品数が多くなるため、見た目の満足感も得られます。ただし、和食でも丼や揚げ物はエネルギーが高くなるので気を付けましょう。調理法や肉の部位を変えることで、低エネルギーでも満腹度、満足度の高い食事にすることができます。毎食和定食は難しい、という方は、まず1日1食、もしくは食べ過ぎてしまった次の食事を変えてみてはどうでしょうか。自分に合った方法で始めてみてください。

2月の行事



2月3日の節分では院内保育園へ「おにさんおにぎり」を作って提供しました。鬼の髪は鰹節、角は薄焼き卵、頬は桜でんぶで色付けしています。



今月のレシピ

アスパラの酢味噌和え

材料(4人分)



アスパラガス	120g
白味噌	32g
ムキエビ	80g
砂糖	40g
乾燥わかめ	4g
酢	40g

1. アスパラガスは、3cmの斜め切りにする。
2. アスパラガスとムキエビを、お湯で茹でる。
3. わかめは、水で戻し、熱湯をかけて色を出し切っておく。
4. 白味噌、砂糖、酢を混ぜ合わせる。
5. 4に、冷ましたアスパラガスとムキエビ、わかめを入れて和える。
6. お皿に盛り付ける。



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。