

12月栄養だより



2017年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

年末年始の食生活について

忘年会、クリスマス、お正月、新年会など年末年始は、食生活が乱れがちになります。食生活に気をつけて、新年を楽しく元気に迎えましょう。



アルコールは控えめに

アルコール類は、エネルギーが高くて栄養素はほとんど含まれません。バランスのとれたおつまみと一緒に、会話を楽しみながら、適量を守って飲みましょう。

週に2日は休肝日をもうけて、肝臓を休ませてあげましょう。



お餅の食べ過ぎに注意

香川のお雑煮といえば、あん餅雑煮ですね。あん餅1個は、約240kcalあります。これは、ご飯茶碗1杯(150g)と同じエネルギーになります。お餅を食べたら、ご飯は控えましょう。



=



あん餅1個 100g

ご飯1杯 150g

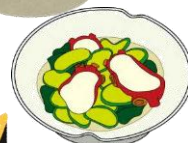


おせち料理や外食は野菜が不足しがち

野菜料理や海藻類が不足します。バランスに注意して食べましょう。また、重箱や大皿の料理は、自分の食べた量が把握しづらいため、1人分ずつ盛り付けましょう。お雑煮は、野菜をたくさん入れて具たくさんにしましょう。



+1品野菜



当院の新メニュー

さつまいもようかん

一人分の栄養量
エネルギー56kcal
たんぱく質0.2g



5人分

さつまいも	100g
砂糖	40g
粉寒天	1g
水	100g

- ① さつまいもは、厚めに皮をむき、水にさらしてアクを抜いてから、蒸し器で蒸して、裏ごしする。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、沸騰したら砂糖を加えて煮る。
- ③ ②に裏ごししたさつまいもを加え、弱火で均一に混ざるように煮る。
- ④ 型に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ 型から取り出し、切り分ける。



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。

