

8月4日は栄養の日です

たのしく食べる、カラダよろこぶ

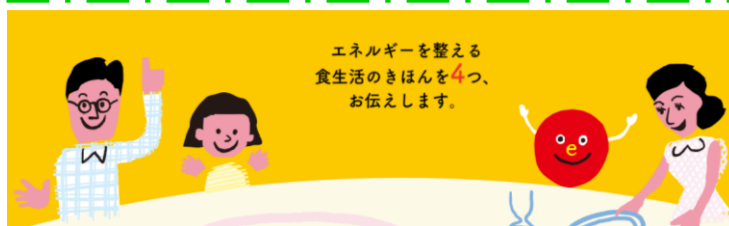
2017年から日本栄養士会は、8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」に制定し、今年で2回目を迎えます。管理栄養士・栄養士とともにからだに
よく、楽しく、美味しい食事について考えてみませんか。

今年のテーマは
エネルギー！



栄養の日 8/4
栄養週間 8/1-7
たのしく食べる、カラダよろこぶ

この夏、管理栄養士・栄養士と栄養をたのむ！
イベント「栄養ワンダー2018」開催



01. エネルギーを作るために大切な栄養素をバランスよく

たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの五大栄養素を意識しましょう。

02. 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえる

いろいろなものを食べるように、食事バランスを整えましょう。

03. 自分にとっての必要量を食すること

多すぎず少なすぎず、1日3食必要な食事をしっかりとることが大切です。

04. おいしくたのしく食すること

栄養補給という観点だけでなく、食事そのものを楽しみましょう。

日本栄養士会 HP より

えい よう だ よ り



2018 年

さめき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

冬瓜の煮物

1人分：エネルギー41kcal
たんぱく質2.2g 塩分0.7g



材料(4人分)	冬瓜……………70g	
	煮だし汁…50g	片栗粉……………0.5g
	中双糖……………2g	水……………0.5g
	みりん……………4.5g	かに缶……………10g
	薄口醤油……………3g	オクラ……………3g

- ①冬瓜は、中のわたを取り皮をむいて、4cm角に切り下茹でしておく。オクラは茹でて冷ました後、3mm幅に切っておく。
- ②鍋に煮だし汁、中双糖、みりん、薄口醤油を入れ、冬瓜を加えて落とし蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にし、透き通るまで煮含め取り出し、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- ③煮汁を再び煮立ててオクラとかに缶を加え、ひと煮立ちさせた後水溶き片栗粉でとろみをつけ薄くずあんを作りひやしてから①にかける。

薄くずあんを作る時、煮汁の味が濃いようなら煮だし汁を足して調整してください。



夏が旬の冬瓜ですが、丸のまま保管すると冬まで保存がきくため「冬瓜」という名前になっています。95%は水分ですが、栄養素としてカリウムやビタミンCを含む野菜です。下処理のポイントとしては「瓜は大名にむかせよ」と言われる通り皮を厚めにむくと味が良いですが、夏場の皮があまり硬くないものは、皮の青い色を少し残すように薄くむいてもきれいな仕上がりになります。

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。

