

年末年始の食生活について

忘年会、クリスマス、お正月と、何かと行事が多い季節となりました。インフルエンザの流行時期にもなります。食生活に気を付けて、新年を楽しく元気に迎えましょう。

- ★おせち料理や外食は、野菜が不足しがちになります。
- ★お雑煮は野菜をたくさん入れて具沢山にしましょう。



野菜

- ★アルコールの適量は純アルコールにして 20g 程度です。
- ★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。

アルコール 20g の目安量



ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
500ml	160ml	200 ml	100ml	60ml

☆週に2日は休肝日を設けましょう!!



えへよっだより



12月

2018年12月
さめき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

黒豆



- ①鍋に分量の砂糖、塩、濃口醤油、水、さびくぎを入れ沸騰させる。この中に黒豆をいれすぐに火をとめ、落とし蓋をして一晩置く。
- ②翌日アクを取りながら、ごく弱火で黒豆が軟らかくなるまで煮る。(8時間ぐらい)
※煮ている途中で煮汁が減った分だけ、湯を足しいれる。

材料(4人分)

黒豆	40g
砂糖	26g
塩	0.2g
醤油	3.4g

★黒豆について★
【おせち料理の定番】



1人分：エネルギー68kcal
たんぱく質 3.4g 塩分 0.2g

1年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるようにと願いを込めたもの。

黒豆の黒さの元になっている物質がアントシアニンという色素(ポリフェノールの一種)です。活性酸素を抑える抗酸化作用によって血管を強くしたり、血液をサラサラにする作用や眼精疲労や視力回復効果が有名です。

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。

