



# えいようだより

第6号



2007年10月号

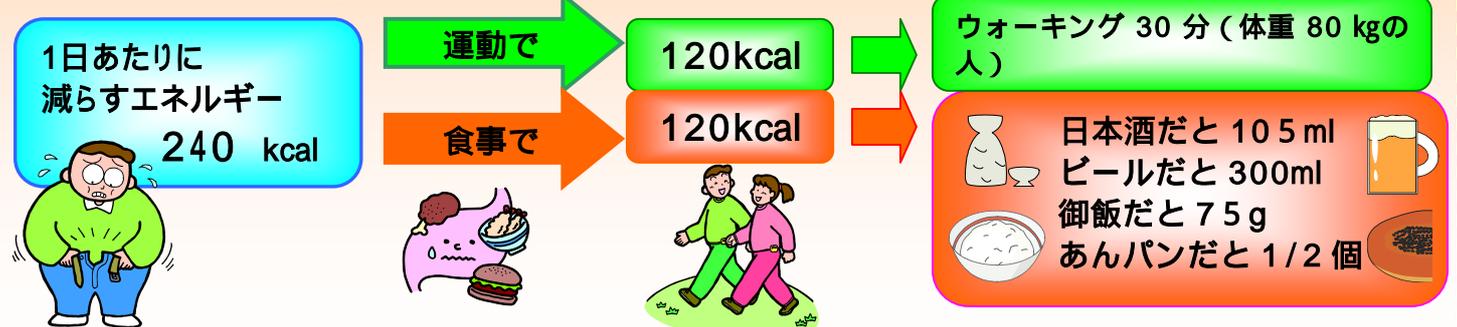
栄養管理科発行

さぬき市民病院



**生活の中に運動を** 秋らしい季節になって、体も動かしやすくなりましたね。日ごろから、運動不足を感じているあなた、小さい秋見つけに、まずは一日30分を目標に歩くことから始めませんか？特に、内臓脂肪を気にしている方は約1kg体重を減らすことにより、腹囲を1cm減少させることができます。これを1ヵ月かけて実行しようと思えば1日当たり240kcalの消費が必要になります。無理なく内臓脂肪を減らすためには、運動と食事バランス良く実行しましょう。

では、1ヶ月で1kg減量するにはどうすればいいの？



これは例ですので自分にあった方法を工夫して楽しく長続きするよう心がけましょう。(標準的な保健指導プログラム参照)



**体育の日** 体育の日は、国民の祝日の一つ。国民の祝日に関する法律(祝日法)では『スポーツにしたいしみ、健康な心身をつちかう』事を趣旨としています。

1964年東京オリンピックの開会式があった10月10日を、1966年(昭和41年)から国民の祝日としました。なお、2000年(平成12年)からは「ハッピーマンデー制度」の適用により、10月の第2月曜日となっています。

## 当院の人気メニュー

### 栗入り山菜おこわ

#### 材料(4人分)

もち米	160g	山菜漬	40g
米	160g	しめじ	10g
水	320g	むき栗	80g
酒	22g	人参	40g
油揚	16g	煮出汁	72g
干し椎茸	4g	塩	2.8g
中双	7.2g	濃口醤油	5.2g
濃口醤油	10.8g		
煮だし汁	80g		



## つくりかた

もち米・米は、洗って30分~1時間分量の水と酒につけておく。

薄揚は油抜きし、せん切り椎茸と醤油、中双糖、煮出し汁で煮て冷ましておく。(煮汁も使用)

山菜漬は一度熱いお湯にくぐらし冷ましておく。しめじはほぐし、人参はせん切りにする。

に、 、 とむき栗、調味料を加え炊飯器で炊く。

#### 1人分栄養価

エネルギー364kcal たんぱく質7.4g  
脂質2.6g 塩分1.6g

お食事に関してわからない事等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

