

栄養だより

【たまねぎ】

たまねぎには、春植えと秋植えがあります。新たまねぎは秋植えしたものを翌春に収穫し、風乾せずに出荷するため、辛味が少なく、独特の甘さ、香り、みずみずしさが楽しめます。源産地は中央アジア一帯。

【栄養的特性】

目にしみる辛味成分は、硫化アリルで血液サラサラ効果が、注目されています。また、酸化作用があるケルセチンなど、多くの有効成分を含んでいます。

辛味は加熱するとなくなり、甘みが出て、カレーやグラタン、スープや肉じゃがなどの煮込み料理、ネギと同様に鍋料理やみそ汁の具など多様な料理に使われています。



つくりかた

- ① 厚揚げは油抜きし、たて半分1cm幅に切る。
- ② 玉葱は、くし型に切る。
- ③ 煮だし汁と調味料を煮立て、①の厚揚げを入れ1~2分煮たところに新玉葱を加える。
- ④ 新玉葱がしんなりしたら、卵でとじる。
(好みでピース・木の芽・小口切のねぎをふる)

新たま煮物 材料(4人分)

たまねぎ	240g
厚揚げ	120g
卵	80g
みりん	20g
醤油	16g
酒	12g
煮だし汁	100g

一人分栄養価 エネルギー 115kcal たんぱく質 6.6g
脂質 5.6g 塩分 0.8g

2008年

5月

栄養管理科発行
さぬき市民病院

朝食は、しっかり食べて、肥満防止!

朝食を抜くと、1日の活動に必要な栄養素を摂りにくくなり、昼食や夕食のドカ食いにつながり、かえって肥満の原因になることもあるのです。

■ 朝食を摂るメリット ➡ 心身の働きを活発にする

- ・体温が上昇
- ・脳にエネルギーを供給

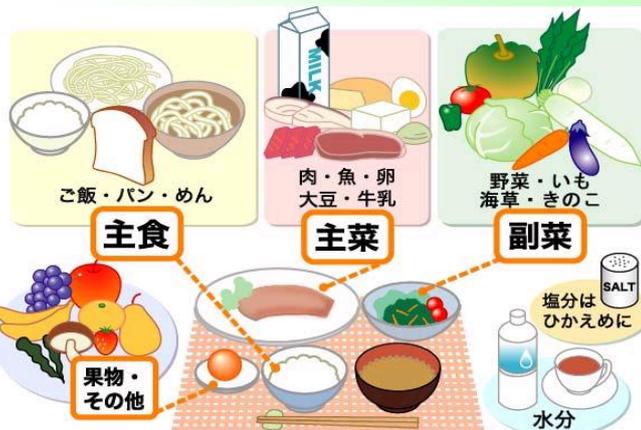
■ 朝食を抜くデメリット ➡ 仕事や勉強の能率があがらない

- ・集中力や記憶力がにぶる

好ましい朝食は?

■ 栄養をバランス良く

食事を摂る場合 **主食** + **主菜** + **副菜** をそろえましょう。
...どれも健康に不可欠な食べ物です。



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。