



【いよかん】

タンゴールの一種（みかんとオレンジの交雑種）といわれていますが、起源は、よくわかっていないようです。明治期に山口県で発見されましたが、後に愛媛県に移入されて、栽培されるようになり、愛媛の「伊予」で、栽培されたみかんということから「いよかん」と名付けられました。

果皮は、赤みがかったオレンジ色で厚めですが、むきやすいのが特徴で、果皮をむいたときに、独特の香りがします。

主成分は、糖分、有機酸、ビタミンCなどです。

栄養だより

2009年



3月

さぬき市民病院
栄養管理科発行



つくりかた

イヨカンゼリー

材料(4人分)

粉寒天	2.4g
水	170cc
砂糖	40g
伊予柑果汁	80cc
実	60g

- ① 寒天は分量の水に入れ、ふやかしておく。
- ② 伊予柑は半分に切り、実を取り出し、絞る。
- ③ ①を火にかけ、溶けたら砂糖を加え、粗熱がとれたら②を加える。
- ④ 器の中に③を入れ、残った実をほぐし、ちらし入れ、固める。(皮を器にしてもよい。)

一人分栄養価 エネルギー56kcal たんぱく質0.2g
脂質 0g 塩分 0g



食事バランスガイド③

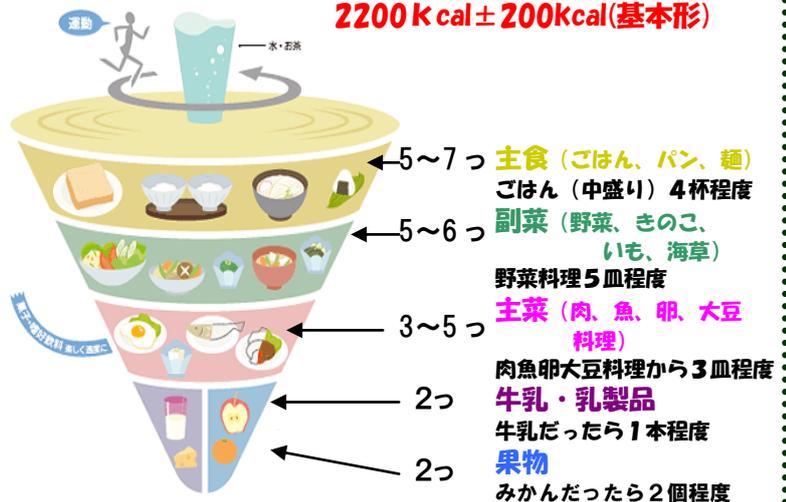
食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすには、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組合せと、量を分かりやすくイラストで示したものです。(厚生労働省・農林水産省)

**副菜が不足しがち、
もっと野菜を食べましょう。**

日常の食生活の中では、どうしても主菜に偏り、副菜が不足しがちとなります。主菜の倍程度（毎食1～2つ）を目安に、意識的に十分摂るように心がけましょう。

副菜とは？ 各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く。）、きのこ、海藻などを主原料とする料理が含まれます。

2200kcal±200kcal(基本形)



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

