

栄養だより

2009年
長月
(ながつき)

9月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

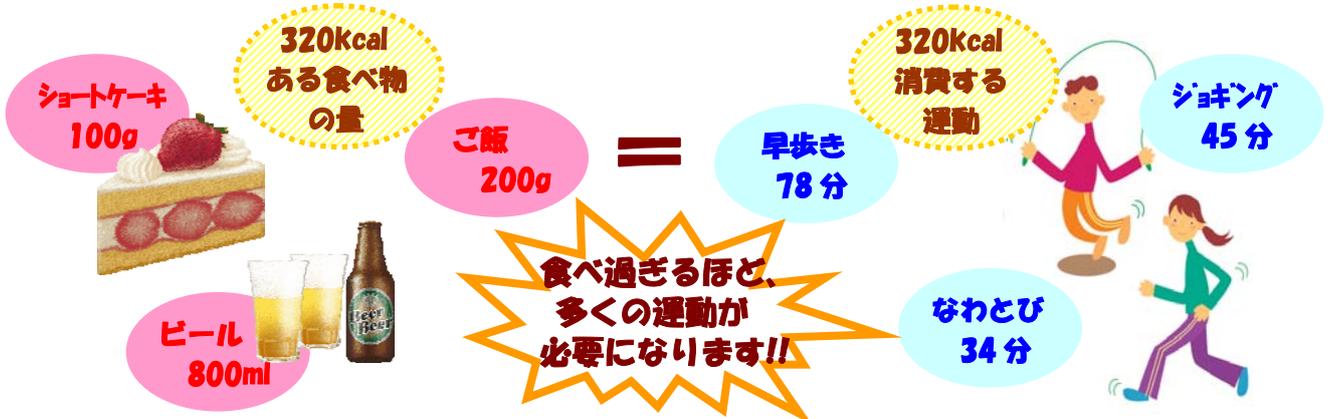
夏バテをしていた方も、過ごしやすい毎日になったのではないのでしょうか。
これからの季節は、食べ過ぎや運動不足に注意して、快適に過ごしましょう。



運動での消費エネルギーをご存知ですか？



ご飯 200g と同じエネルギーを運動で消費するには、早歩きなら 78 分行わなければなりません。食事ですとあつという間に摂取できますが、運動で消費するには、なかなか大変です。そのため、肥満予防には、**運動と食事制限を併用することが大切になります。**



「平成19年国民健康・栄養調査」で、運動習慣のある者は、男性29.1%、女性25.6%と、半数以下という結果になっています。運動と食事について見直してみましょう!!

※消費エネルギーには、個人差があります。

お米の元気パワー



体のエネルギー源となる「炭水化物」と、体をつくるもとになる「たんぱく質」が、主に含まれています。このほかに、無機質・ビタミンなどの栄養素が含まれ、消化・吸収の良い食物です。バランスよく含まれる糖質は、体の冷えや代謝が悪くなるのを防いでくれます。

毎日食べよう元気のもと!!

体重を減らすために、ご飯は食べないという話をよく聞きます。しかし、脳の唯一の栄養源である「ブドウ糖」を多く含むご飯は、人が活動するための大切なエネルギー源です。病気や肥満予防には、ご飯はきちんと食べて、おかず(動物性たんぱく質や油っこい物)を控え、野菜を多くとるよう心がけた「**バランスの良い食事**」を、「**良く噛んで**」食べるようにしましょう。

簡単お米料理紹介

おはぎ (4人分)

もち米	240g
米	80g
水	360g
食塩	0.8g
きな粉	120g
粒あん	200g

作り方

- ① もち米と米を炊き、あらくつぶす。
 - ② 粒あんは、8等分し、丸める。
 - ③ ①を8等分し、②をつつむ。
 - ④ きな粉と食塩を混ぜ、③にまぶす。
- 1人分
エネルギー 422kcal たんぱく質 8.8g
脂質 1.7g 塩分 0.3g

お食事に関して分からない事などがありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

