

栄養だより

2009年
神無月
(かなづき)



10月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

食欲の秋！！温かい食べ物が、おいしい季節になってきました。
旬の野菜や果物の食べ過ぎに注意して、健康的な毎日を過ごしましょう。



カロリーを減らすための料理方法をご存知ですか？



脂質の摂取量は年々増加し、「平成19年国民健康・栄養調査」の結果では、**摂取エネルギーのうち、30%近くを脂質から摂取しています**。しかし、30%を超える状態が続くと、肥満や脂質異常症など、生活習慣病の要因になるほか、動脈硬化や脳卒中の原因となります。メタボリックシンドロームの診断基準にも、コレステロール値が含まれています。

病気予防のためにも、料理方法を考えてみませんか？

揚げるより、炒め物・煮物に

肉より魚、スープよりお汁の方が低カロリー。でも、食べる量は考えて!!

オーブン・フライパンの活用を



揚げ物より焼き物の方が、半分以上のカロリーを減らせます!!



洋食より和食の方がヘルシー



フッ素加工のフライパンは油の使用量を、オーブンは食材の脂質も減らします!!

外食は、塩分や脂質を多く含みます。手作り料理で、おいしくヘルシーにしましょう。



フラボノイドパワー



さつまいもは、中がきれいな黄金色をしていますね。これは、色素のカロチノイドとフラボノイドによるもので、フラボノイドには、抗酸化作用があり、動脈硬化やがん予防に効果があります。

また、切った時に出てくる白い液体に含まれるヤラピンは、ビフィズス菌を増やし、便通をよくしてくれます。

おいしく食べるには? 

甘いさつまいもを食べるには、**30~60℃近くまでゆっくり加熱することが大切です**。その間に糖化が進み、さつまいもが甘くなるからです。寒さは大敵なので冷蔵庫で保存せず、**新聞紙などを巻いて常温で保存しましょう**。ヤラピンは、放置しておくとも黒く変色してしまうので、水でさらしておくのも、色よく仕上げるために大切です。

簡単さつまいも料理紹介

さつまいもご飯 (4人分)

さつまいも.....160g
米.....400g
水.....600g
食塩.....小さじ1
清酒.....小さじ1

作り方

- ① さつまいもは、皮をむき、1cmの角切りにして、水にさらす。
- ② お米をといで炊飯器に入れ、水を加えて30分以上吸水させる。
- ③ ②に調味料と、水切りをした①を加え、ご飯を炊く。

1人分 エネルギー 412kcal たんぱく質 6.6g
脂質 1.0g 塩分 0.1g



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。