

栄養だより

2009年
師走
(しわす)

12月






さめき市民病院
栄養管理科発行

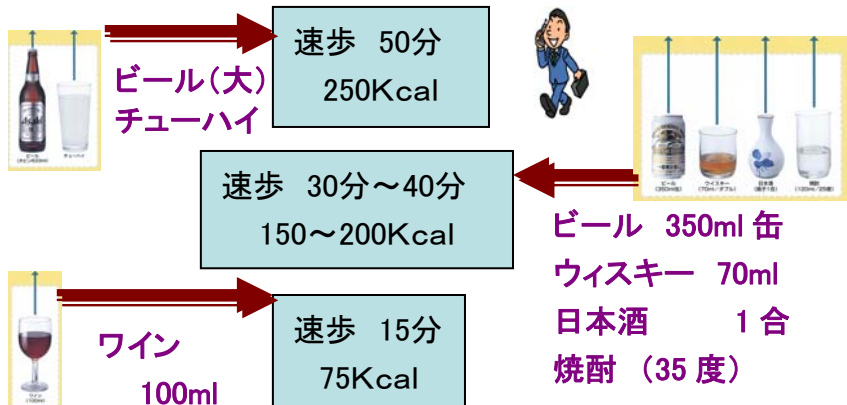
12月は、クリスマス、忘年会と、イベントが盛りだくさんになり、
なんだかワクワク楽しい時期ですね！お酒を飲む機会も、増えるのではないのでしょうか？

アルコールの適正量をご存知ですか？

少量のお酒は、食欲を誘う効用があり、食前酒として親しまれていますが、空腹状態で大量のお酒を飲むことは、胃腸を強く刺激します。バランスのとれたおつまみと一緒に、会話を楽しみながら、適正量を守って飲むことをおすすめします。

アルコールの適正量

 ビール 500ml (中瓶 1本)	 焼酎(35度) 80ml (0.5合弱)	 日本酒 180ml (1合)	 ワイン 240ml (グラス 2杯)	 ウィスキー 60ml ダブル
---	---	---	---	---



アルコールは、実はエネルギーが高いのをご存知でしたか？
ビール大瓶 1本飲んだら、50分歩かないと、消費できません。お酒の飲みすぎで太ってしまったり、体調を崩したりしたまま新年を迎えないように、気をつけましょう。どうぞ、良いお年をお迎えください！

ほうれん草の鉄分パワー



ポパイの元気の源である「ほうれん草」には、ビタミンやミネラルが豊富です。120g 食べれば、ビタミンAの1日の必要量を摂取することができます。鉄分も豊富で、その多さは、野菜の中でも1~2位を争う王様です。また、ヨーロッパでは、「胃腸のほうき」といわれ、食物繊維が胃腸を整え、便通を良くしてくれます。

ほうれん草のアクの成分は？

ほうれん草のアクの成分は、「シュウ酸」といわれ、結石の原因になります。シュウ酸は、茹でて水にさらすと、溶け出しますので、よほど大量に食べなければ、心配はありません。最近、お店で見かけるサラダ用ほうれん草は、シュウ酸を少なくするように品種改良されていますので、そのまま生で食べることができます。

簡単ほうれん草料理紹介

変わり和え物 (4人分)

- ほうれん草...280g、
- 牛乳...280g 酢...20g、
- すりごま...30g
- チーズ 8mm 角...40g
- 砂糖...8g 塩...0.8g

作り方

- ① ほうれん草は、茹でて 3cm に切り、水気を絞る。
 - ② 牛乳を沸騰させ、火を止めてから酢を加える。木しゃもじでかくはんし、カッテージチーズが分離したら、さらし布でこし、冷ます。
 - ③ ②の中に A を入れ、①に和える。
- 1人分 エネルギー 124kcal たんぱく質 7.5g
脂質 7.0g 塩分 0.8g

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。