

# 栄養だより

2010年  
睦月  
(むつき)



## 1月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

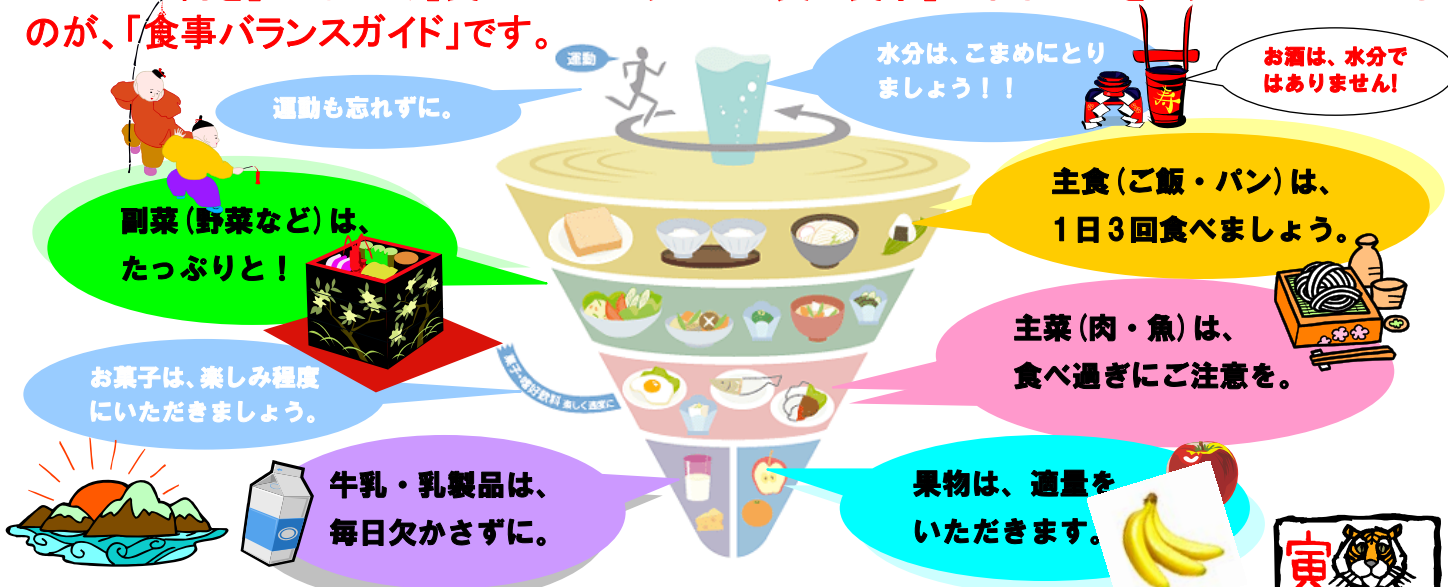
明けましておめでとうございます！ 去年は、みなさんにとってどのような年でしたか？ 今年も食生活についても、充実した一年にしましょう！！



## 食事バランスガイドをご存知ですか？



1日に「何を」「どれだけ」食べたら「バランスの良い食事」になるのかをイラストで示したものが、「食事バランスガイド」です。



イラストのこまは、1日分の食事量を示し、食事のバランスが悪いと傾いてしまうことを表現しています。あなたのこまは、上手に回っていますか？



### クリフトキササンチンパワー



みかんは、ビタミンCが豊富で、3個食べると大人の1日分のビタミンCが補給できるといわれています。ビタミンCは、特に風邪やガンの予防に効果があります。

また、オレンジ色の色素である、クリフトキササンチンは、ガンの抑制力が強いとの報告があります。ほかの栄養素としては、ビタミンAやPがあります。

### ビタミンPってなに？

ビタミンPは、ヘスペリジンとも呼ばれ、白い線状の甘皮の部分に多く含まれています。柑橘類に多く含まれ、毛細血管の強化、血流改善などに効果がありますので、すじや皮も残さず食べるようにしましょう。また、みかんは、3個でご飯1杯分のエネルギーがあるので、体に良いからといって、食べすぎには注意しましょうね。

### 簡単ゆず料理紹介

#### あちら (4人分)

|       |      |
|-------|------|
| かぶ(根) | 200g |
| 塩     | 0.6g |
| ゆず    | 12g  |
| 砂糖    | 12g  |
| A 酢   | 20g  |
| 薄口醤油  | 0.4g |

#### 作り方

- ① かぶは、皮をむいて薄い半月切りにして、しんなりするまで塩でもむ。
- ② ゆずは、汁を絞り、皮は薄く切る。
- ③ Aとゆずの汁、皮を混ぜて、水分を絞ったかぶと合わせる。
- ④ 3日ほど冷蔵庫でなじませる。

1人分 エネルギー24kcal たんぱく質 0.4g  
脂質 0.1g 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。