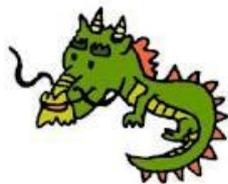


# の 便 養 学



2012年  
**1月**  
さめき市民病院  
栄養管理科

## 肥満予防

あけましておめでとうございます。  
お正月におせちやお餅の食べすぎで、太ってしまった人はいませんか？一年の初めから体重が増えないように気をつけましょう。  
今年も皆様が健康でありますように！



餅

餅は、1個(70g)でおにぎり1個分に相当します。あん餅なら1個でご飯軽く1杯分です。2個も3個もは食べすぎです。



おせち

おせちは、意外と野菜不足になりがちです。お煮しめの人参やしいたけ、こんにゃくなど、しっかり野菜を意識して食べましょう！



アルコール

アルコールの適量は、ビールは500ml、日本酒180ml、焼酎(原液)80ml、ワイン240mlまでです。飲みすぎないように！



毎日体重計にのる習慣をつけましょう！  
「怖くてのれない！」という方もいますが、太ったと気づかなければ、体重を元に戻すこともできませんよ！

## 当院の行事食



冬至には、かぼちゃまんじゅう薄あんかけを提供しました。もみじ麩や菜の花を添え、生薑あんでまとめました。クリスマスは、若鶏の照り焼きやブッシュドノエル、カードがつけました。ゼリー食の方にも南瓜型や星型に抜いて、行事を楽しんでいただきました。子どもたちには、いちごサンタさんが防れましたよ！！ホホホーイ♪

## 今月のレシピ

### まんばのけんちゃん



材料 (1人前)

- ・まんば 120g
- ・豆腐 50g
- ・薄揚げ 5g
- ・人参 10g
- ・油 0.5g

- A {
- ・砂糖 1g
  - ・濃口醤油 6g
  - ・煮だし汁 5g

### 作り方

- ① まんばは、塩茹でし(塩は分量外)、冷水にさらし、アクをぬく。途中水をかえながら、一晚おく。
- ② ①のまんばを2~3cmの長さ切る。薄揚げも同様に細めに切る。
- ③ 豆腐は、さいの目切りにする。人参は、2~3mmの厚みでいちょう切りにする。
- ④ ②のまんばと薄揚げを油で軽く炒め、③を加え、Aの調味料で煮る。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師にお聞きください。