

楽 養 便 の

2012年
3月
さめき市民病院
栄養管理科



生活習慣病予防

春の訪れを感じるようになってきましたね。もう少して新しい年度を迎えますが、これを機に生活習慣を見直してみませんか？今回は、生活習慣予防のための、**一無(いちむ)**、**二少(にしよう)**、**三多(さんた)**についてご紹介します。



一無=禁煙。喫煙する人は、吸わない人よりも、寿命が短くなることが分かっています。禁煙グッズを上手に利用して、本数を減らすことからチャレンジしましょう。



三多=多動、多休、多接。しっかり動いて、よく休み、多くの人・物事と接しましょう。趣味や目標を持って生活することは、健康長寿の秘訣です。



二少=少食、少酒。昔から「腹八分目に医者要らず」と言われるように、暴飲暴食を控えることは、健康機能の維持につながります。

日本生活習慣病予防協会 HP より引用

2012年の日本生活習慣予防協会のテーマは、「少酒」です。少量のお酒は、良薬となりますが、飲み過ぎは体調を崩すもとです。飲酒は、日本酒で1日1合(アルコール量20g)までにしましょう。

当院の行事食 節分



2月3日は節分でした。病院の食事でもきなこボ一口を提供させていただきました。歳の数だけ豆を食べると健康でいられるといわれていますね。

大豆は、「畑の肉」と言われ、良質のたんぱく質を30%以上(肉は約20%)も含む、素晴らしいたんぱく源です。ビタミンやカルシウム、鉄分なども含まれ、動脈硬化や脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にも効果的です。



2月3日に節分の献立として、常食の方には、巻き寿司、いわしの香味焼きを提供しました。

今月のレシピ

魚のお吸い物

材料 (1人前)

・魚切り身	30g
・みつ葉	3g
・渦巻き麩	0.6g
・水	150g
・塩	0.8g
・薄口醤油	2g
・酒	1g
・すだち	適量



作り方

- ① Aを鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ② ①に魚を入れ、丁寧にアクを取る。
- ③ 椀に渦巻き麩を入れ、②と1cmに切ったみつ葉と、薄く輪切りにしたすだちを乗せる。

※ポイント

②の前に、魚に塩を強めにふって30分ほど置いた後、表面が白くなるくらい熱湯をかけるか、沸騰したお湯でさっと茹でると、魚の臭みを取ることができます。

写真では、魚はスズキ、吸い口としてゆずを使用しています。魚のアクは、汁の臭みや濁りの原因となりますので、まめに取るようにしましょう。



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。