

# バランスの良い食事について

8月1日にふれあい看護体験と、22日と29日に医師体験講座がありました。1日は糖尿病食を、22日と29日には常食を提供しました。それぞれの食事内容は以下のとおりです。



## メニュー(糖尿病食)

- ・白飯
- ・鶏肉の味噌マヨネーズ焼き
- ・ほうれん草かか和え
- ・フレンチサラダ
- ・果物

看護  
体験



## メニュー(常食)

- ・白飯
- ・煮込みハンバーグ
- ・フレンチサラダ
- ・ほうれん草和え物
- ・果物

医師  
体験  
講座



エネルギー 604kcal  
たんぱく質 25.0g  
塩分 1.2g  
野菜使用量 180g

エネルギー 870kcal  
たんぱく質 29.0g  
塩分 3.1g  
野菜使用量 190g

現在、香川県の野菜摂取量は、1日あたり男性 266g(ワースト2位)、女性 229g(ワースト1位)と少なく、積極的な野菜摂取が必要です。上記のメニューはそれぞれ野菜を1食で180g~190g使用しています。主食・主菜・副菜のそろった献立だと、たくさんの野菜をとりやすくなります。

2012年 9月  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

野菜摂取量は、平成22年 国民健康・栄養調査より

## 今が旬の食材

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におたずねください。



## カリウムとは?

ミネラルのひとつで、生野菜や果物に多く含まれています。体内の余分なナトリウムを排泄し、**血圧の上昇を抑える働き**がある他に、神経や筋肉をスムーズに機能させる役割もあります。

冬瓜(とうがん)は九五%以上が水分であり、低カロリーな食品です。**カリウム**や**ビタミンC**を多く含み、暑気やむくみをとるのに効果的な食材です。

## 簡単レシピ紹介

### 冬瓜(とうがん)の煮物(4人分)

冬瓜	280g	片栗粉	2g
煮出し汁	200g	水	2g
中双糖	8g	かに缶	40g
みりん	18g	オクラ	12g
薄口醤油	12g	塩(塩茹で用)	適量

### ★ 作り方 ★

- ① 冬瓜は、中のわたを取り皮を剥いて4cm角に切り、下茹でしておく。
- ② オクラは塩茹でし、小口切りにしておく。
- ③ 鍋に、Aを入れ、冬瓜を加えて落し蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にし、透き通るまで煮てから取り出し、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③で残った煮汁にかに缶を加え、再び煮立て、水溶き片栗粉で薄くずあんをつくり冷やしておく。
- ⑤ 器に冬瓜とオクラを盛り、上から④をかける。