

年末年始の食生活を振り返りましょう！

明けましておめでとうございます。皆さん年末の食生活はいかがでしたか？病院で提供した食事を参考に、考えてみましょう。



12月21日冬至

南京まんじゅうを清汁に入れました。南京は、糖質が多いため、食べすぎには注意しましょう。野菜は、一日 350g 摂取が目標です！椀種には、他の野菜も使用しています。

鶏の照り焼きを準備しました。フライドチキンのように揚げるよりも焼く方が、カロリーを減らすことができます。鶏肉だけでなく、野菜を添えることで、季節感とボリュームを出しました。



12月24日

クリスマスイブ



12月24日

飲み込みに障害のある方には、ささみのテリーヌを準備しました。栄養バランスを考え、中に人参とほうれん草などの野菜を入れました。飲み込みやすいよう、コンソメのジュレを添えています。

生活習慣病予防は日々の生活の積み重ねです。気持ちも新たに、今年も生活習慣の改善に取り組みましょう！



2013年 1月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今が旬の食材



★ カニ ★

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。

高たんぱく質、低カロリーで、糖質や脂質はほとんど含みません。ゆでると色が赤くなるのは、**酸化作用のあるアスタキサンチン**という、カロチン色素によるものです。

タウリンとは？
アミノ酸の一種です。血圧を安定させ、コレステロールの排出を促すため、動脈硬化の予防によいといわれています。魚の血合いやイカ、タコにも含まれます。でも、食べ過ぎは禁物です。

簡単冬のレシピ紹介

カニ寄せ蒸し(4人分)



| | | | |
|-----|------|------|------|
| 卵 | 200g | 煮だし汁 | 120g |
| カニ缶 | 40g | 塩 | 0.8g |
| みつ葉 | 12g | 薄口醤油 | 12g |
| | | みりん | 20g |

★ 作り方 ★

- ① 卵を割り、よくほぐしておく。
- ② みつ葉は、1cm に切る。
- ③ 煮だし汁に調味料を加えて冷まし、①と合わせて、濾しておく。
- ④ ③にみつ葉、カニ缶を入れよく混ぜ合わせ、器に流し入れて蓋をする。
- ⑤ 蒸気の立っている蒸し器に入れ、2分間は強火で蒸し、後は、中火にして約30分蒸す。

