



栄養便り



2013年10月号
さぬき市民病院
栄養管理科発行

がん予防のための12か条

「運動の秋」といいますが、がん予防のためには、運動も重要なことをご存知ですか？運動をすると、大腸がんでは、危険度を40～50%、減少させるといわれています。がん予防だけでなく、血糖値や脂質異常、血圧などの改善にも効果があります。

厚生労働省は、1週間で23エクササイズを行う事を推奨しています。

1日20分以上、週に3～5日は、体全体に汗がにじむ程度、体を動かすようにしましょう。

適度にスポーツをする

運動

生活活動

ボウリング 20分	バレーボール 20分	速歩 15分	普通歩行 20分	床掃除 20分
ランニング 7～8分	水泳 7～8分	階段の昇り降り 10分	エアロビクス 10分	自転車 15分
		テニス 10分		子供と遊ぶ 15分

1エクササイズの体重別エネルギー消費量

体重	50kg	60kg	70kg	80kg
消費量	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal

図のイラスト一つを、1エクササイズといいます。体重50kgの人が、速歩を15分行くと、53kcal消費されることとなります。

行事食

9月16日 敬老の日



栗入り赤飯は、職員が栗の皮をむきました。秋を感じていただけましたか？



●作り方●

- ① もち米は、前日に洗って水につけておく。
- ② 小豆は、洗って水を加えて炊き、沸騰したらお湯を捨て、小豆の量を計る。
- ③ ②の小豆の6倍の水を加え、沸騰してから約30分、皮が切れない程度によく煮てざるにあげる。
- ④ あずきのゆで汁が熱いうちに塩、みりんを混ぜる。
- ⑤ 黒ごまは、軽く炒っておく。
- ⑥ 蒸す直前に、①をざるにあげ、小豆・栗と混ぜ、あらい布を敷いたせいろうに入れて、平らに広げる。
- ⑦ 強火で1時間蒸し、はんぼうに出す。
- ⑧ ④を入れてよく混ぜ合わせ、汁を完全に吸わせて、約5分おく。
- ⑨ あらい布を敷いたせいろうに⑧を入れて、平らに広げて強火で1時間蒸し、仕上がりを確かめて出来上がり。
- ⑩ 蒸しあがった赤飯は、はんぼうに出し軽く混ぜる。
- ⑪ 器に盛り、④のごまを散らす。

今月のレシピ

栗入り赤飯

(4人分)

もち米	320g
小豆	50g
栗	80g
塩	3.5g
みりん	16g
あずきゆで汁	140g
黒ごま	2g

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。

