



# 栄養だより



2019年  
**8月**  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 8月4日は栄養の日です

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

たのしく食べる、カラダよろこぶ

食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「**栄養**」といいます。食べ物のエネルギーは、その食べ物に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物の量で決まります。**たんぱく質、炭水化物は1g当たり4kcal**ですが、**脂質は1g当たり9kcal**。脂質は、少ない量でも多くのエネルギーを得ることができる、効率のよいエネルギー源といえます。

### 3食バランスのとれた食事をしましょう！



糖質と食物繊維に分けられる、エネルギー源としての役割が大きい。

骨や筋肉などの組織をつくりホルモンなどの材料となって体内で機能する。

カラダの細胞の膜を構成し、ビタミンの吸収を助ける働きをする。

同じ重さでも、脂質のエネルギー量はたんぱく質と炭水化物に比べて多い！

#### 朝、昼、夕食に揃えたいもの

- 主食(ごはん、パン、麺類)
- 主菜(肉、魚、卵、大豆類)
- 副菜(野菜、キノコ、海藻類)



日本栄養士会ホームページから引用

#### 今月の

4人分

とうがん	280g
煮だし汁	200g
砂糖	8g
みりん	18g
薄口醤油	12g
煮だし汁	120g
かに缶	40g
オクラ	12g
片栗粉	2g
水	2g

- ①とうがんは、中のわたを取り除き、皮を剥いて、4cm角に切り、下茹でする。
- ②かに缶は、水気を切り、ほぐす。
- ③オクラは、茹でて、小口切りにする。
- ④鍋にとうがん、煮出し汁、砂糖、みりん、薄口醤油を入れ、落とし蓋をし、中火で加熱する。
- ⑤沸騰したら弱火にし、とうがんが透き通るまで煮含める。
- ⑥煮汁からとうがんを取り出し、粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦⑥の煮汁に、かに缶を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に、とうがんとおクラを盛り付け、⑦をかける。



1人分の栄養量  
エネルギー 41 kcal  
たんぱく質 2.2g  
塩分 0.7g

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。

