

栄養だより



2019年
12月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

年末・年始 飲み過ぎ食べ過ぎに注意しましょう

年末年始は、忘年会、クリスマス、お正月と楽しいイベントが続きますね。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足で、体重増加が気になる時期です。食生活に気を付けて新年を楽しく迎えましょう。



お餅の食べ過ぎに注意

香川のお雑煮といえば、あん餅雑煮ですね。あん餅1個は、約240kcalあります。これは、ご飯茶碗1杯(150g)と同じエネルギーになります。お餅を食べたら、ご飯は控えましょう。



あん餅1個約100g

=



ご飯1杯150g



野菜をたくさん入れて具沢山にしましょう。



おせち料理や外食は、野菜が不足しがち

野菜料理や海藻類が不足します。バランスに注意して食べましょう。また、重箱や大皿の料理は、自分の食べた量が把握しづらいため、1人分ずつ盛り付けましょう。お雑煮は、野菜をたくさん入れて具たくさんにしましょう。



+1品野菜



今月の

レ

シ

ピ

黒豆



四人分	黒豆	40g
	砂糖	26g
	塩	0.2g
	醤油	3.4g

- ①鍋に分量の砂糖、塩、濃口醤油、水、さびくぎを入れ沸騰させる。この中に黒豆をいれすぐに火をとめ、落し蓋をして一晩置く。
- ②翌日アクを取りながら、ごく弱火で黒豆が軟らかくなるまで煮る。(8時間ぐらい)
※煮ている途中で煮汁が減った分だけ、湯を足しいれる。

1人分：エネルギー68kcal
たんぱく質3.4g 塩分0.2g

★黒豆について★

【おせち料理の定番】

1年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるようにと願いを込めたもの。

★当院では、毎年このレシピで元旦のおせち料理として患者さんに提供しています。



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。

