



# 栄養だより



2020年

3月

さぬき市民病院

栄養管理科発行

## 「さあにぎやかにいただく」で低栄養予防と免疫力アップ

健康で長生きするためには、様々な食品から栄養素を補う必要があります。また、季節の変わり目は体調をくずしやすくなるので、免疫力を上げて感染症にかかりにくくするために、食品に多様性をもたせることが大切です。「さあにぎやかにいただく」で毎日の食品の多様性をチェックしてみましょう。

### 食べよう！いろいろな食材

合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」※

**さ**かな



**あ**ぶら



**に**く



**ぎ**ゆにゆう



**や**さい



**か**いそう



**い**も



**た**まご



**だ**いずせいひん



**く**だもの



10の食材のうち、最低4点以上、できれば7点以上を目指して食べましょう！食材が少量でも大丈夫です！



会話を楽しみながら、家族、友人・知人と一緒に食事をして、心身ともに健康を目指しましょう。



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

東京都福祉保健局ホームページ「介護予防・フレイル予防ポータル」から引用

### 今日のレシピ

#### 葉ごぼう煮付け



材料 4人分

葉ごぼう・・・200g 中双糖・・・12g

油揚げ・・・40g 濃口醤油・20g

油・・・・・・・4g だし汁・・・280g

- ① 葉ごぼうは、根と茎に分け、よく洗う。
- ② 根は、ささがきにして、分量外の薄い酢水につけてアクを抜く。
- ③ 茎は、5cmの斜め切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯で油抜きをした後、3cmの千切りにする。
- ⑤ ②③を、さっと下ゆでする。
- ⑥ 水気を切った葉ごぼうの根・茎と油揚げを油で炒める。
- ⑦ 中双糖・濃口醤油・だし汁を加え、煮る。

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。

