



2020年12月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

# 栄養だより

## 食べる順番を意識しよう！

「ベジ・ファースト」という言葉を聞いたことがありますか？

食事をするときに、野菜から食べよう！という意味です。最近では、健康ブームでよく耳にしますが、場合によっては野菜よりたんぱく質から食べた方が良いでしょう。

若い方



高齢者や食卓量が少ない方



注意！！



しっかり食卓量をとれる方は、ヘルシーな野菜から食べて、満腹中枢を刺激すると、食べ過ぎも防げて良いです。  
2皿以上の野菜を目標にしっかりとりましょう！

野菜から食べて、お腹がいっぱいになり、必要な栄養がとれないと低栄養になります。魚や肉などのたんぱく質からたべることをお勧めします。

丼物や間食など、1口目から糖質が入ると、血糖値は一気に上昇します。  
おかずはご飯と分けて、おやつは食後すぐに食べる方が良いとされています。

ご飯を一口目に食べるまでに、最低5分以上必要とされています。

5分の間に、野菜やたんぱく質をしっかり食べて、健康的な食べ方を工夫してくださいね！



### 今月のレシピ

#### コーンスープ

(4人前)



スイートコーンペースト	80g
小麦粉	20g
バター	20g
牛乳	200g
塩	0.8g
コンソメ	2g
水	280g
生クリーム	20g
パセリ	少量

- ①小麦粉はふるっておく。
- ②鍋に分量の水を入れて沸かし、コンソメを溶かして、コンソメスープを作っておく。
- ③パセリはみじん切りにし、布巾に包み、流水でさらす。
- ④バターを鍋に溶かし、小麦粉を入れて、ごく弱火で炒める。(最初はべたっとした感じの粉が、さらさらした感じになるまで10分程度しっかり炒める。)
- ⑤④に牛乳を少しずつ入れてのばしておく。
- ⑥⑤のルーができたなら、②のコンソメスープを加え、スイートコーンペースト、塩を加えて味を整え、最後に生クリームを入れる。

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におたずねください。

