

# 栄養たより

2021年3月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 健康のために、今こそ和食を見直そう

日本にいてもコンビニやスーパーで手軽に海外の食材が手に入ったり、外国の料理も気軽にお店で食べることができるようになったりと、とても便利になりましたね。そんな今だからこそ、一番身近で世界からも「健康食」として知られている和食について考えてみませんか。

### 和食の特徴 4つ

#### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本各地で地域に根ざした食材が用いられています。

また、素材の味わいを活かす調理技術が使われています。



#### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は、理想的な栄養バランスと言われています。

動物性油脂の少ない食事は、日本人の長寿や肥満防止にも役立っています。



農林水産省HPから引用

#### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

#### ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

注意!

和食は、塩分過多になりがちです。漬物や練り製品、塩蔵の魚介

類には塩分が多く含まれるので、とり過ぎに気をつけましょう。

味付けをするときも、だし(うま味)や香辛料(辛味)、柑橘類(酸味)を活用し、調味料が少なくて満足できる食事を意識しましょう。



### 今月のレシピ

#### 葉ごぼうの煮付

(4人前)



葉ごぼう…200g

中双糖…12g

油揚げ…40g

濃口醤油…20g

油…4g

だし汁…280g

- 葉ごぼうは、根と茎に分け、よく洗う。
- 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き、ざるにあげておく。
- 茎は、5cmの斜め切りにする。
- 油揚げは、熱湯で油抜きをした後、3cmの千切りにする。
- ②③を、さっと下ゆでする。
- 水気を切った根と茎を油で炒める。
- 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ぬ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。

