

栄養だより

2021年3月

さめき市民病院
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。

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



農林水産省HPから引用

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、調味料が少なくても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

- ① 葉ごぼうは、根と茎に分け、よく洗う。
- ② 根は、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。
- 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 水気を切った根と茎を油で炒める。
- 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におたずねください。

