

2021年

5月



栄養だより



さめき市民病院
栄養管理科発行

「栄養3・3運動」ってご存じですか？

「**栄養3・3運動**」とは、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、「3・3」は、**3食・3色**を意味し、毎日、朝・昼・夕の**3食**と、**3色食品群**のそろった食事をとるように勧めています。

3色食品群とは

赤色の食品(例)

肉類:肉、ハム
魚類:魚、えび、ちくわ
卵類:たまご
大豆・大豆製品
:豆腐、納豆
牛乳・乳製品:牛乳、チーズ

血や肉をつくる食品

黄色の食品(例)

ご飯類:ごはん、もち
パン類:パン
麺類:うどん、ラーメン
いも類:じゃが芋、里芋
砂糖類:砂糖
油脂類:油、バター、マヨネーズ

働く力になる食品

緑色の食品(例)

緑黄色野菜
:人参、ほうれん草
その他の野菜:大根、玉葱
きのこ類:しめじ、椎茸
海藻類:わかめ、のり
果実類:りんご、バナナ

体の調子を整える食品

糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病を予防するためには、食生活はとても大切です。**3食、3色揃えることで、バランス良く栄養をとることを目指しましょう。**

朝食例 1色

トーストとコーヒー



3色

トーストと牛乳とバナナ



厚生労働省「e-ヘルスネット」引用

今月のレシピ

鯖の押し寿司

(4人前)



米	400g	鯖	15g	8切
砂糖	56g	塩	少々	
酢	52g	酢	60g	
塩	5.6g	木の芽	お好み	
酒	2g			
味の素	0.4g			

- ① 鯖は塩を軽く振り、10～15分おいてから酢に漬ける(鯖が白くなるまで2時間くらい)。
- ② 寿司飯用の米は、5%水を減らして炊く。
- ③ Aの調味料を合わせ、砂糖、塩が溶けるまで加熱する。
- ④ ①で炊けたご飯を寿司桶に出し、③の合わせ酢をかけ、熱いうちに切るようにしゃもじで混ぜる。
- ⑤ 押し抜き型に、④の寿司飯と①の鯖をのせ、形よく押し出す。
- ⑥ お好みで木の芽を飾る。

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。

