



栄養だより



さめき市民病院
栄養管理科発行

「まごわやさしい」を知っていますか？

「まごわやさしい」は、和の食材で日本に昔からあり、なじみのある食材です。それぞれ健康に効果があると言われる物ばかりです。毎食全ての食材をとり入れることは難しいかもしれませんが、一日の食事で7つの食材全てがとれるように心がけてみましょう。

ま

豆類

●大豆、豆腐、納豆などの大豆製品です。大豆製品には、良質なたんぱく質が豊富です。また、生活習慣病予防に効果があります。

ご

ゴマなど
種実類

●ゴマやナッツ、落花生、銀杏などの種実類です。ゴマは、たんぱく質、脂質、ミネラルが豊富です。

わ

ワカメなど
海藻類

●ひじきやのり、昆布などの海藻類です。海藻類は、ミネラルが豊富で、酢や油と組み合わせることで効率よく栄養成分が摂取できます。

や

野菜

●淡色野菜や緑黄色野菜などの野菜類です。野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。旬のものをとり入れると、より栄養価が高くなっているためおすすめです。

さ

魚

●あじ、さば、さけなどの魚類です。特に青魚は、良質なたんぱく質やDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）、ミネラルが豊富で、血液サラサラ、疲労回復に効果があります。

し

しいたけなど
きのこ類

●しめじ、エリンギ、まいたけなどのきのこ類です。きのこ類は、食物繊維やビタミン、ミネラルの宝庫と言われています。低カロリーなので多く食べても安心です。

い

イモ類

●じゃが芋、さつまいも、里芋などのイモ類です。炭水化物や食物繊維が豊富です。食物繊維には、腸内環境を整える働きもあります。

今月のレシピ

じゃがいもの 彩り酢の物

(4人前)



| | | | |
|--------|------|------|-----|
| じゃが芋 | 120g | 酢 | 32g |
| 大根 | 80g | 砂糖 | 20g |
| 塩 | 0.4g | 薄口醤油 | 2g |
| かいわれ大根 | 8g | 糸削り | 2g |
| 青じその葉 | 4g | すりごま | 4g |
| 中華クラゲ | 40g | | |
| かにかまぼこ | 40g | | |

- ① じゃが芋と大根は千切りにし、大根は塩でもんでおく。
- ② かいわれ大根は根を切り、水で洗い種等を取り除く。
- ③ 青じその葉は千切りにし、水にさらしておく。
- ④ お湯を沸かし、酢（分量外）を入れ①のじゃがいもを茹でる。（※じゃが芋は酢を入れて茹でることで食感がシャキシャキになります。）
- ⑤ 酢・砂糖・薄口醤油を合わせ、冷ましたじゃがいもと、よく絞った大根を入れる。
- ⑥ ⑤の中に、中華クラゲ、ほぐしたかにかまぼこ、かいわれ大根、青じその葉、糸削り、すりごまを入れ混ぜる。
- ⑦ 器に盛る。

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。

