

2021年

10月



# 栄養だより



さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 野菜料理をあと1品食卓に

家にいる時間が増え、毎食食事を用意することに疲れて丼物や一品料理が増えていますか。令和3年は香川県で県民健康栄養調査が実施されます。平成28年の調査で香川県の成人の野菜摂取量は271gで、成人1人1日あたりに必要とされている350gより約80g不足しています。さめき市食育推進計画(平成24年度～令和3年度)でも「野菜の摂取量を増やしましょう」が重点目標に設定されています。



1食あたりの野菜の目安は、生なら両手に軽く1杯で、加熱したものなら片手に1杯です。

野菜料理の小皿(小鉢)1皿は、野菜が約70g使用されています。小鉢を1日5皿食べると、野菜350g食べられる計算になります。野菜は加熱するとかさが減って、食べやすくなります。



三星ヘルシーランチ店とは、主食・主菜・副菜がそろい、野菜たっぷりのバランスメニューを提供する飲食店として県が登録しているお店です。外食やテイクアウトをするときにも、野菜の摂取量を増やすために参考にしてみてください。

香川県ホームページ 参照

### 今月のレシピ

#### いもようかん (10個分)



さつまいも……200g  
砂糖………75g  
水 ……………200g  
粉寒天………1g



- ① さつまいもは皮をおき適当な大きさに切る。水(分量外)にさらしてあくをぬいた後、柔らかくなるまで蒸す。
- ② 水に粉寒天を入れ沸騰させて1分煮て、砂糖を加える。
- ③ ①と②を合わせて、なめらかになるまでフードプロセッサーにかけ、バットに流し込む。固まったら切り分ける。

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。

