

2022年

3月



栄養だより



さめき市民病院
栄養管理科発行

東京栄養サミット 2021 が開催されました！

オリンピック・パラリンピック開催国が主催者となり開催されている「栄養改善」のサミットがあるのを皆さんご存知でしょうか。「東京栄養サミット 2021」は、**栄養不良の改善に向けた国際的取組を促進する国際会合**です。第3回目は、日本政府が主催し、東京で12月7～8日に開催されました。

栄養不良とは



必要な栄養が不足しているということです。「低栄養」だけでなく、「過栄養」や「栄養不良の二重負荷(低栄養と過栄養が同時に存在すること)」があります。



「世界の食料安全保障と栄養の現状 2021年度版」によると、**地域別の低栄養の人口最多は、アジア**であり、全体の約54%(4.2億人)を占めています。



特に出生時や乳幼児期の低栄養は、成長に大きな影響を及ぼします。



栄養は、「持続可能な開発目標(SDGs)」にある17の目標にも関連しており、この問題は、世界の全ての国や地域が対象となります。興味のある方は、ホームページ等で調べてみてください。



参考：国際連合食糧農業機関、外務省、農林水産省、日本栄養士会

今月のレシピ

セロリーの酢の物 (4人前)



セロリー	120g	
乾燥ワカメ	4g	
しらす	20g	
A	砂糖	12g
	酢	20g
	薄口醤油	2g
	濃口醤油	2g



- ① セロリーは、すじを取る。
※根元からすじに包丁を入れ、葉の方に引っ張ると自然に取れる。
- ② ①を1mm程度の薄切りにし、30分ほど水にさらしてしぼる。
- ③ 乾燥ワカメは、水で戻し、しぼる。
※戻した後熱湯をかけると、色が良くなる。
- ④ ボールにAの調味料を入れ、セロリー、ワカメ、しらすを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り付ける。

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。

