

サステナブルに食べよう！

サステナブルは、SDGsの「S」で「持続可能な」という意味。サステナブルに食べるって、具体的には、「ほどほど」を考えること。「ほどほど」は自分の体や生活を守り、社会や環境を守ることにもつながります。みんなが「ほどほど」を知れば太りすぎや、やせすぎ、そして生活習慣病といった健康問題も解決していくはずです。

ほどほどの食塩で！

●食塩「ちょちょこ減らし」術

めんの汁は残そう



調味料はかけずにつける



酢や香辛料を利用する



「だし」をしっかりとろう



食塩目標量

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満



減塩

●塩「少々」は？

小さじ1杯は5g



ひとつまみ(指3本)約1g

少々(指2本)約0.5g

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

えびよぶだぶり



2022年
さめき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

揚げなす サラダ

材料4人分



なす.....320g
揚げ油.....適量
玉ねぎ.....40g
みょうが.....8g
明太子.....40g
酒.....4g
酢.....12g
塩.....0.8g
こしょう.....少々
オリーブ油.....4g
青じその葉...2枚



【準備】

- ① なすは、乱切りにする。
- ② 切ったなすは、流水にさらしアクを取り、ざるに打ち上げる。
- ③ 玉ねぎ・みょうがは、薄切りにして水にさらしておく。

【調理】

- ① なすは、揚げ油(175℃)で素揚げする。
- ② 明太子は、身をほぐし、酒をふってフライパンで炒りつけて冷ましておく。
- ③ ボールに酢・塩・こしょうを入れ、オリーブ油を少しずつ加えながら混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ③になす・玉ねぎ・みょうが・明太子を加え和える。
- ⑤ 器に盛り付け、青じそを上に飾る。

参考：日本栄養士会ホームページ



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。

