

えいよう便り

2023年
12月

さめき市民病院
栄養管理科発行

年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎに気をつけましょう！

年末年始は、クリスマス、忘年会、お正月、新年会と楽しいイベントが続きますね。楽しみすぎて、食べ過ぎ飲み過ぎになると体重増加につながります。楽しみながらもしっかり意識して年末年始太りを防ぎましょう！

クリスマス

クリスマスには、ケーキがつきものですが、ショートケーキ1個のエネルギーは250～500kcalと1食分に相当するエネルギーがあります。

甘いものは別腹でも、体にはしっかり蓄えられます。ご飯の量を減らしたり、ケーキは小さめにして、果物や糖質オフのアイスを入れて見た目のボリュームをアップさせるなどの工夫が必要ですね！

最近では、糖質オフのケーキも売られていますので、上手に利用してみましょう。



お正月

あん餅雑煮で用いるあん餅は、1個で約240kcalあります。これはお茶碗1杯(150g)と同じエネルギーになります。

おせち料理

おせち料理は、黒豆、栗きんとん、伊達巻など、糖質の多いものも多く、また日持ちが良いように砂糖もたくさん使われている傾向にあります。

糖質の少ないなますやお煮しめの大根やこんにゃく、にんじんなど、野菜を意識して食べましょう。また、寝正月にならないように気を付けましょう！



ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。

くまのシチュー

子ども1人前



若むね小切り	15g	バター	2.5g
たまねぎ	20g	小麦粉	2.5g
しめじ	15g	コンソメ	0.25g
ブロッコリー	5g	水	60g
にんじん	5g	牛乳	35g
オリーブ油	1g	生クリーム	2.5g
		塩	0.5g

A:ゆで卵、チーズ、味付けのり、レーズン、ごはん適量

- ①たまねぎとにんじんは、1cm程度に切り、しめじは石づきを切り落とす。ブロッコリーは茹でておく。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、たまねぎを20分程度弱火で炒める。
- ③若むねとしめじ、にんじんも加え、よく炒めたらコンソメと水を入れて煮込み、アクを取る。
- ④ホワイトソースを作る。別鍋でバターを溶かし、ふるいにかけて小麦粉を弱火で10分程度炒め、温めた牛乳をすこしずつ入れてのばしていく。
- ⑤③の材料が煮えたら、④を加え、塩とブロッコリーを加える。最後に生クリームを加える。
- ⑥ごはんをシチューを盛り、Aでくまのように飾り付ける。

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。

