

栄養だより

10月

さめき市民病院
栄養管理科発行



10月14日は「スポーツの日」

10月の第2月曜日は**スポーツの日**です。この日は「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神をつちかうとともに、健康で活力のある社会の実現を願う」日とされています。

適度な運動・スポーツは**肥満、生活習慣病の予防や体力や筋肉の維持・強化、リフレッシュ**など健康な生活を送るため、心身ともに良い影響を与えます。

規則正しい生活習慣や栄養バランスの取れた食生活は、運動に取り組む前提として重要になります。ご自身の食生活について見直してみましょう。

栄養バランスの良い食事とは？

Point 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



乳製品や果物も1日1回は摂取しましょう!!

主菜(たんぱく質、脂質)
魚、肉、卵、大豆製品など主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。
油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

副菜・汁物(食物繊維、ビタミン、ミネラル)
野菜、きのこ、海藻類など体の調子を整える栄養素が含まれます。
1日350g以上摂取することが推奨されています。

主食(炭水化物)
ご飯、パン、麺類などごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

農林水産省：「日本型食生活のすすめ」(入門編)パンフレット 参照・引用

今月のレシピ かぼちゃプリン

材料(4人分)

かぼちゃ	64g
牛乳	80 cc
生クリーム	26 cc
卵	26g
砂糖	18g
.....
カラメルソース	
A { 砂糖	20g
水	16g
水	10g



★プリンの作り方

- ① かぼちゃは皮をおき一口大に切り、蒸す。
- ② 牛乳・生クリームを沸騰寸前まで沸かし①を加えてミキサーにかける。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ③に②を加えてよく混ぜ、こしておく。
- ⑤ カラメルソースを器に先に流し、その上に④を流し入れ、20~30分蒸す。

★カラメルソースの作り方

- ① Aを鍋に入れて加熱する。
- ② ①がカラメル色になってきたらすぐに火からおろし、水を入れる。

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。

