



6 月号

2025

栄養だより

NUTRITION LETTER



さぬき市民病院
栄養管理科発行

今月のトピックス Topics



6 月は「食育月間」、体に良い食事とは？

6 月は「食育月間」で、毎月 19 日は「食育の日」として、全国で食育をテーマとした多くの取り組みやイベントが実施されます。この機会に、日頃の食生活を見直して、毎日の健康につなげましょう。

「基本が大事」体に良い食事のコツ

★毎食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事にしましょう！



★1 日 3 食食べましょう！

朝食は、脳や体の目覚めにつながり、一日の活力源ともいわれるほど大切です。

食べ過ぎはよくないので、
腹八分目を心がけましょう。



★食事時間は規則正しくしましょう！



生活リズムを整えることで
生活習慣病を予防し、
ストレスを軽減します。

地産地消で、地域活性や環境保護に貢献し、食事を残さず食べることで、食品ロス削減にもつながります。食べることは、健康な身体と心を育みます。食生活を、意識して見直してみましょう！

参考：農林水産省、健康長寿ネット

今月のレシピ Recipe



アスパラの酢味噌和え



材料 一人分

アスパラガス	30g
むきえび	20g
乾燥わかめ	1g
白味噌	8g
砂糖	5g
酢	5g

作り方

- ①アスパラは、根元の皮をむき、分量外の塩を入れて下ゆでする。
- ②①を 3cm の斜め切りにする。
- ③むきえびは、ゆでてから、ざるにあげる。
- ④乾燥わかめは、熱湯をかけて戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ⑤白味噌、砂糖、酢を容器に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に②～④を入れて和える。

わかめは、熱湯をかけた後、冷水にとると色がきれいになります。

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。

