10 月号

2025

# 栄養だより



さぬき市民病院 栄養管理科発行

NUTRITION LETTER

今月のトピックス Topics

## 健康な食事とは何か?

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく維持している状態を意味します。バランスの良い食事の基本を学び、健康な食事を実現できるように頑張りましょう!!

副菜野菜を中心にビタミン・ ミネラル・食物繊維など を多く含みます。

#### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品などは、たんぱく質や脂質を多く含みます。



主食 米・パン・麺類などは、 炭水化物を多く含み、 主にエネルギーのもと になります。 その他 汁物・牛乳・乳製品・果 物などは、1日全体の バランスを考えてとり ます。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事 の推奨のための新ボールマーク

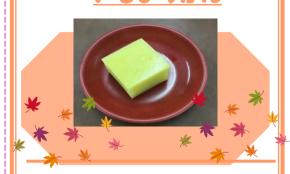


マークのデザインは、円を三分 割し、シンプルな線や面で、主食・ 主菜・副菜の3つの料理を表現。

黄色が「主食」・赤色が「主菜」・緑色が「副菜」を表しています。

### 今月のレシピ Recipe

# いもようかん



#### 材料 10人分

さつまいも 200g 水 200g 粉寒天 1g 砂糖 75g

#### 作り方

- ①さつまいもは、皮をむき適当 な大きさに切る。
- ②①を水 (分量外) にさらして あくを抜き、柔らかくなるまで 蒸す。
- ③分量の水に粉寒天を入れ 沸騰させ1分煮て、砂糖を加 え溶かす。
- ④②と③を合わせて、なめらかになるまでフードプロセッサーにかけ、バットに流し込み、冷蔵庫で冷やす。
- **⑤④が固まったら、切り分ける。**

厚生労働省 日本人の長寿を支える「健康な食事」「主食・主菜・副菜」は 参照

