

10月号

2025

栄養だより

NUTRITION LETTER

さめき市民病院
栄養管理科発行

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しましょう！！

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。

