

12月号

2025

さめき市民病院
栄養管理科発行

栄養だより

NUTRITION LETTER



今月のトピックス Topics

暴飲暴食に気を付けましょう

年末年始は、様々なイベントがあり、行事食を食べる機会が多くなります。「つい食べ過ぎ・飲み過ぎてしまった！」ということがないように、以下の内容に気を付けながら楽しく過ごしましょう。

1. 飲酒は節度ある適切な量で！

アルコール 20g の目安



or



or



ビール（5%） 日本酒（15%） ワイン（12%）
中瓶1本500ml 1合180ml 1杯200ml

*「節度ある適度な飲酒」は、
1日平均純アルコールで約20g程度です。

2. ケーキの食べ過ぎに注意！

ケーキのエネルギーの目安



ショートケーキ
(6号1切れ)
約355kcal



チョコショート
ケーキ(1切れ)
約300kcal



ロールケーキ
1切れ
約240kcal

* ケーキもエネルギーが高いので
食べ過ぎには気をつけましょう。

参照：厚生労働省 健康日本21（アルコール）

今月のレシピ Recipe

味噌マヨネーズ焼き



材料 4人分

鶏もも肉・・・30g×8枚
塩・・・・・・・・1.2g
こしょう・・・・少々
酒・・・・・・・・8g
たまねぎ・・・・80g
ピーマン・・・・20g
生しいたけ・・・・20g

A 白味噌・・・・12g
マヨネーズ・・・・60g
こしょう・・・・少々

作り方

- ① 鶏もも肉に塩・こしょう・酒を振りかけ、下味をつける。
- ② たまねぎ・ピーマン・生しいたけは千切りにし、油(分量外)でさっと炒める。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を入れて混ぜる。
- ⑤ 鶏もも肉を油(分量外)を引いた天板に並べ、④をのせて予熱(約210℃)で温めておいたオーブンで、中までしっかりと火が通るまで焼く(約12分程度)。

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。

