

栄養だより

2018年
春号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

野菜を食べましょう

なぜ野菜はたくさん必要？

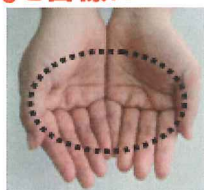
厚生労働省は栄養や生活習慣が関係する疾病としてがんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病を挙げています。これらを予防するカリウムやその他ミネラル、ビタミン、食物繊維が野菜には多く含まれ、それらの栄養素を摂取するには1日350g以上の野菜が必要であると推定され、350gという目標が決まりました。

摂取目標量は1日350g

1食あたり120gを目標に



1日目標量 350g



1食目安量 120g



緑黄色野菜

淡色野菜

緑黄色野菜
1日の摂取目安 **120g**
淡色野菜
1日の摂取目安 **230g**

野菜の摂取量を増やすコツ4選

1. 加熱してかさを減らす

- ・ゆでる、炒める、蒸す、煮る、電子レンジ加熱
- ・汁物にたっぷり入れる

2. 簡単に食べられる野菜を準備する

- ・ミニトマト、きゅうりなど加熱しなくてもいい野菜を食べる
- ・コンビニサラダを食事に1品追加する
- ・カット野菜や冷凍野菜を利用する

3. 外食は野菜が入ったものを選ぶ

- ・定食や野菜を使ったカレーやラーメンなど
- ・煮物やサラダを1品付ける

4. 作り置きしておく

- ・時間がある時に煮物などを作り置きしておくとう便利



行事食紹介



ひなまつり
・ひなちらし
・若竹煮
・桜そば
・菜花お浸し



お花見弁当
・桜鯛飯
・エビカツ
・木の芽和え
・土佐煮
・南瓜サラダ
・練乳苺



★今月のレシピ★

4月3日お花見弁当の「桜鯛飯」を紹介します。
【1人分】

- ・米 80g
- ・鯛切り身 30g
- ・酒 3g
- ・食塩 0.5g
- ・薄口しょうゆ 2g
- ・昆布だし 0.2g
- ・みつば 3g
- ・桜の花(塩抜きする) 1個



- ①洗米した米に調味料と水合わせて100mlを入れる。
- ②鯛を乗せて炊飯する。
- ③炊きあがったら器に盛り、みつばと桜の花を乗せて出来上がり。

編集後記

新年度が始まりました。満開だった桜もあっという間に終わり、まもなく新緑の季節です。今年度も栄養や食事の情報を定期的に発信したいと思いますのでよろしくお願いいたします。