



えいようだより 5月号

第46号
発行 平成28年
県立総合病院
栄養管理室

特集 見直そう！食生活 「まごわやさしい」とは？

成人病を生活習慣病というようになり久しいですが、最近の食事の流行はなんでしょう。地中海料理、ココナッツオイル、糖質制限…本もいろいろ出版され、皆様勉強されていることと思います。日本人の食生活はここ数十年で大きく変化し、脂肪、糖分の増加と食物繊維の減少が顕著にみられます。やはり**伝統的な日本食を見直すのが習慣として定着するのではないのでしょうか？**その一例が食材の頭文字をとった「まごわやさしい」です。



め…豆・豆製品



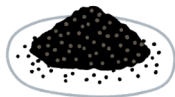
さい



かな



ま



いたけ…きのこ類



かめ…海藻類



も



伝統的な日本食で、毎日食卓に並べたいおすすめ食材ばかりです。ぜひお孫さんの代の食事にも取り入れてください。

材料(1人前)

小松菜…40g
人参…10g
木綿豆腐…20g
卵…20g
油…2g
醤油…2g
食塩…0.5g
白すりごま…1g
酒…2g
ごま油…0.5g

今月のレシピ ～豆腐とごまを使った1品です～ けんちん炒め

作り方

- ①豆腐を重しで水切りし、小松菜、人参は茹でてしぼっておく。
- ②フライパンに油を入れ、火にかけ、まず豆腐を崩すようにして水気を飛ばしながら炒める。
- ③とき卵を加えてさらに炒める。
- ④茹でた野菜を加え、混ぜた調味料で味をつける。
- ⑤白ごまを加え、最後にごま油で風味をつける。



1人分 エネルギー:86kcal 蛋白質:4.9g 脂質:6.0g 塩分:0.9g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★