



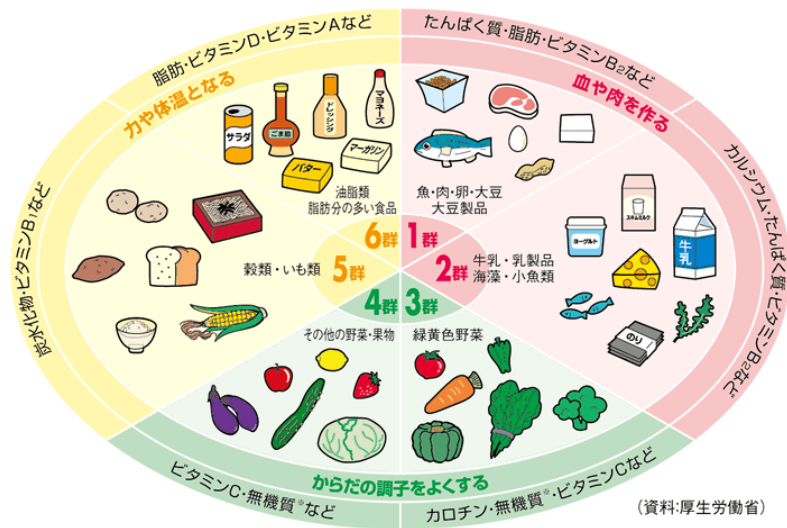
# えいようだより 12月号

第65号  
発行 平成29年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 年末年始も栄養バランスのよい食事を～6つの基礎食品



6つの基礎食品



\*無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど)

栄養バランスを考えると、こうなります



2群の乳製品・4群の果物をその日のうちに食べれば必要な栄養素をもれなく摂取できたこととなります。

年末年始は行事も多く、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いと思います。食事の変化で体重増加や体調を崩すことのないよう、皆様に知ってほしい分類法が6つの基礎食品です。同じ栄養素を多く含む食品を群別にしたもので、1～6群もれなくそれぞれの適量を摂取しているかどうかです。



\*野菜が不足  
\*1群と5群のみ  
\*6群が多い などなど  
食品群でチェックしてみると栄養バランスがよいか悪いかわかりますね。不足したものは次の食事で意識して食べましょう。風邪など引かないよう、よいお年をお迎えください。



### 今月のレシピ あったか白和え

- 材料(1人前)**
- 豆腐 40g
  - 人参 30g
  - 食塩 0.4g
  - すりごま 1g
  - 砂糖 1.5g

- 作り方**
- ①人参は細切りにし、茹でて水を切っておく。
  - ②鍋に人参と豆腐、●の調味料を入れ豆腐を崩しながら加熱し、味を調える。豆腐が好みの固さに煮えたら完成。



お好みで、ほうれん草を入れても美味しいです！

1人分 エネルギー:45kcal 蛋白質:2.4g 脂質:1.7g 炭水化物:5.2g 食塩相当量:0.4g

★「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★