



えいようだより 4月号



第81号
発行 平成31年
県立総合病院
栄養管理室

食生活を見直そう！

4月から新年度が始まります。新生活がスタートする方も多いのではないのでしょうか。つい時間がなくパンや麺、おにぎりなど単品で食事を済ませている方はいませんか？単品の食事になるとエネルギーやたんぱく質が不足しバランスが乱れます。新年度が始まることを機にご自身の食生活を見直してみましよう。

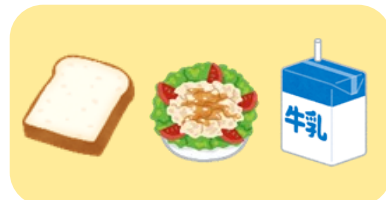
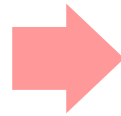
エネルギーやたんぱく質を増やすための食事の工夫

単品の献立にならないよう、主食＋主菜＋副菜がそろっていることが大切です。



パン コーヒー

エネルギー
170kcal
たんぱく質
5.5g



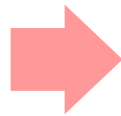
①サラダ＋豚肉 ②コーヒー→牛乳

エネルギー
432kcal
たんぱく質
16.5g



かけうどん

エネルギー
242kcal
たんぱく質
6.0g



サラダうどん えび天ぷら1本

エネルギー
306kcal
たんぱく質
11.7g

コンビニ利用の場合・・・



おにぎり



サラダ



チキン

エネルギー
273kcal
たんぱく質
25.1g



缶詰や冷凍野菜もうまく活用しましょう

*腎機能が低下している方はたんぱく質の取り過ぎに注意です

今月のレシピ ～酢豚～

材料(1人分)

豚肩ロース	45g	たけのこ	30g	●醤油	5g
醤油	3g	人参	20g	●鶏ガラの素	1g
片栗粉	3g	ピーマン	10g	●酒	1g
油	3g	●砂糖	4g	●みりん	1g
玉葱	70g	●ケチャップ	6g	片栗粉	3g
		●酢	4.5g	水	3g

作り方

- ①豚肉を醤油につけておき片栗粉をまぶし揚げる。●の調味料を合わせておく。
- ②玉葱、ピーマン、たけのこ、人参は乱切りにし、人参は下茹でしておく。
- ③フライパンで玉葱、たけのこ、人参を炒め、最後にピーマンを入れ①で合わせておいた調味料を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



1人分 エネルギー:227kcal たんぱく質:10.7g 脂質:10.4g 炭水化物26.7g 塩分:1.9g