



# えいようだより 8月号

第49号  
発行 平成28年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 今年の夏は そうめんを賢く食す



### エネルギー を考える

そうめん1束(50g)のエネルギーは、約180kcal。  
みなさんは普段一回に何束召し上がりますか？  
のどごしが良いそうめんは、食べすぎに注意が必要です。



ご飯軽<1杯(100g)程度に相当



### バランス を考える

そうめんは単品で食べることが多く、栄養価に偏りが生じます。  
主食、主菜、副菜をそろえてバランスを見直しましょう。



#### 主菜

(たんぱく質や脂質の供給源)



#### 主食

(炭水化物の供給源)



#### 副菜

(各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源)



### 塩分 を考える

そうめん、うどんを製造する際には『塩』を入れます。これはグルテンを引き締め、強い粘弾性を持たせて生地がダレるのを防ぐためです。麺類はお湯で茹でるので、茹で汁に塩が溶け出します。たっぷりのお湯で茹でましょう。また減塩のためには、汁を控えることやかけ麺よりも自分で塩分摂取量を調整できるつけ麺にすると良いですね。

つけつゆたっぷり派 VS 少なめ派

LOSE...



食塩摂取量 2.1g

WIN!



食塩摂取量 0.8g

麺と具のみを食べる派 VS つゆを半分飲む派

WIN!



食塩摂取量 1.2g

LOSE...



食塩摂取量 2.9g

※そうめん220gに対して 少なめ:つけつゆ62gに少なめにつけて食べた場合  
多め :つけつゆ90gにたっぷりつけた場合

※しょうゆラーメンスープ300g(1.5%塩分 食塩4.5gの場合)

### 材料(1人前)

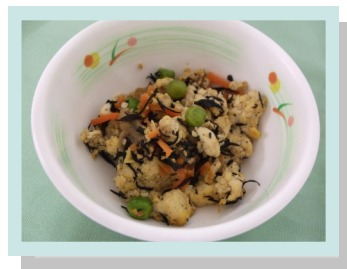
木綿豆腐	50g
卵	15g
人参	5g
しいたけ	5g
干しひじき	0.5g
グリーンピース	2g
油	2g
★調味料★	
砂糖	1.5g
醤油	3g
顆粒だし	0.5g

### 今月のレシピ

冷やっこだけではもったいない! 豆腐を使おう♪ 炒り豆腐

#### 作り方

- ①豆腐を重しをのせて水切りし、ひじきは水で戻す。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、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人参・しいたけ・戻したひじき・グリーンピースを加え、調味料で味を調える。



しいたけ、ひじき、人参は 砂糖・醤油で煮てから合わせると味がなじみ、よりおいしく仕上がります♪

1人分 エネルギー:92kcal 蛋白質:5.7g 脂質:5.6g 炭水化物:4.1g 塩分:0.7g

★「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★