



# えいようだより 2月号

第43号  
発行 平成28年  
県立総合病院  
栄養管理室







## 特集 甘い誘惑にご用心！ 間食の摂り方に気を付けよう！

2月といえばバレンタインデー♪日本では2月14日のバレンタインデーにチョコレートなどの菓子を贈る風習があります。誰もがわくわくするイベントですが、減量が必要な方、糖質や脂質に医師の指示がある方は注意が必要です。間食は「適度に」。今回は間食の摂り方についてご紹介します！

### そもそも間食とは？

間食とは朝食、昼食、夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のことで、食事だけでは摂取できない栄養素を補うために摂るものです。気分転換や生活に楽しみを与える役割もありますが、摂りすぎは1日の摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、肥満や疾病の元になることも。農林水産省「食事バランスガイド」では1日200kcalが目安とされていますが、医師からのエネルギー指示がある方は食事だけでなく間食の調整が必要となります。間食習慣のある方は何をどのくらい摂っているのか確認してみましょう。

### 菓子のエネルギー量

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| ドーナッツ1個<br>250kcal  | ショートケーキ1個<br>400kcal  | クッキー4枚<br>200kcal   |
|  |  |  |
| 板チョコ1枚<br>360kcal   | どらやき1個<br>250kcal   | 菓子パン1個<br>300~500kcal   |

### おすすめの間食

菓子類は糖質や脂質が多く、肥満につながりやすいもの。日本人に不足しがちなカルシウムの補給に牛乳や乳製品、ビタミン補給に果物はいかがでしょうか？



### ちなみに…

バレンタインデーは日本では女性から男性へチョコレートを贈る習慣が定着していますが、海外では大切な人へ花束やカードを贈るところもあるそうです。体重や検査値が気になる…そんな方にはカードを添えた花束を贈ってみては？

## 今月のレシピ 寒い冬を乗り切ろう！ 鶏肉の治部煮

### 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、だしで煮る。
- ③ 最後に鶏肉を1枚ずつ入れ、とろみがつくまで煮る。

|           |           |            |  |
|-----------|-----------|------------|--|
| <b>材料</b> | 鶏胸皮付 …60g | だし         |  |
|           | 酒 …3g     | 酒 …3g      |  |
|           | 片栗粉 …10g  | みりん …3g    |  |
|           | 人参 …30g   | 醤油 …6g     |  |
|           | 大根 …50g   | 粉末だし …0.2g |  |
|           | 小松菜 …20g  | 水 …適量      |  |

### 治部煮とは？

治部煮は石川県の郷土料理で、江戸時代にはカモの肉で作ることの多い料理でした。名前の由来は、煮ている時に「じぶじぶ」という音がするから、岡部治部衛門という人物が伝えた料理だから、など様々な説があるようです。



1人分 エネルギー:188kcal 蛋白質:12.9g 脂質:7.1g 塩分:1.1g