



# えいようだより 3月号



第56号  
発行 平成29年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 日本人の長寿を支える「健康な食事」

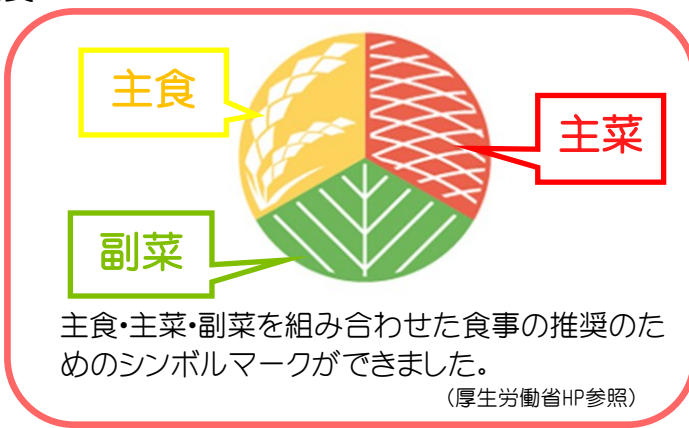
日本の伝統的な食事には、長い年月をかけて人々の知恵によって育まれてきた食文化の良さがあります。また、気候と地形の多様性に恵まれ、季節ごとに旬の食べ物があり、また地域ごとに産物があるという特徴があります。

### 「健康な食事」とは？

日本は世界でも有数の長寿国です。なかでも静岡県は全国の中で男性3位、女性2位と全国トップクラスの健康長寿県です。日本人の長寿を支える「健康な食事」は、こうした日本の食文化の良さや食事の特徴を生かし、多様な食べ物を組み合わせることで料理し、おいしく楽しく食べることで、バランスの取れた食生活を送ることにあり、毎日の食事が大切となります。

### バランスの良い食事とは？

健康の保持・増進のために1日に必要とされる栄養素の量は、エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンなど34項目の栄養素について示されています。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。



### 副菜

野菜などを使用した料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

### 主食

ご飯、パン、麺類など炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。



### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品などおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含み、血液や筋肉など体を作ります。

毎食

主食

+

主菜

+

副菜

を組み合わせましょう！！

## 今月のレシピ 旬の野菜を使った～オニオングラタンスープ～



### 材料(1人分)

フランスパン薄切り	1枚
新玉ねぎ	100g
にんにく	少々
オリーブオイル	4g
コンソメ(固定タイプ)	1/2個
水	1カップ
溶けるチーズ	10g
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し①の玉ねぎ、にんにくをゆっくりあめ色になるまで30分位炒める。
- ③水を加えて煮立ったら5分煮て、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。
- ④耐熱容器に③を注ぎ、パン・チーズを乗せて250℃のオーブンに入れて焼く。

1人分 エネルギー：223kcal 蛋白質：7.3g 脂質：7.2g 炭水化物32.6g 塩分1.8g

★「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★