



# えいようだより 8月号

第97号  
発行 令和2年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 栄養のキホン 栄養の日・栄養週間2020

(公社)日本栄養士会では、2016年に栄養の日(8/4)、栄養週間(8/1~8/7)を制定しました。現在の情勢から、一人一人健康でいることが大切です。健康で良い栄養状態を保つために、知っておきたい栄養のキホンを紹介します。

### 五大栄養素をとる

五大栄養素とは、カラダに必要な栄養素を大きく5つに分けたものです。炭水化物、脂質、たんぱく質は体のエネルギー源となり、ビタミン、ミネラルは体の機能調整に必要となります。

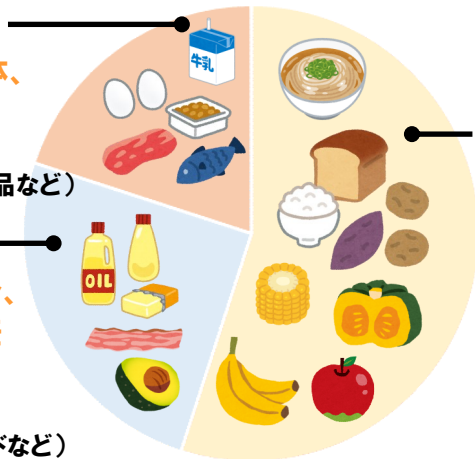
#### エネルギー源

##### たんぱく質

筋肉・骨、抗体、  
ホルモン生成  
(肉、魚、卵、  
大豆製品、乳製品など)

##### 脂質

細胞構成成分、  
体内外温度差  
からの保護  
(油、バター、  
ベーコン、アボカドなど)



##### 炭水化物

脳に重要な  
エネルギー源  
(ご飯・パン・麺、  
芋、とうもろこし、  
南瓜、果物など)

#### 機能調整

##### ビタミン(13種類)

生体機能維持、  
代謝のサポート  
(肉、魚、豆類、緑黄色野菜、果物など)



##### ミネラル(17種類)

生体機能維持、  
代謝のサポート  
(カルシウム:乳製品、小魚、  
カリウム:海藻類、ナッツ類など)



#### エネルギー源の比率のキホン

炭水化物50~65%、脂質20~30%、たんぱく質15~20%\*

※参考 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版)



朝は忙しくてパンだけだったり、夜はお酒を飲むからおかずだけだったりするけれど、エネルギーはしっかりととれているから良いかな？

栄養素の働きはそれぞれ違うので、●●だけ、●●抜きは栄養過多・不足になります。例えば朝は牛乳やスティック野菜、夜はご飯も必ず食べることが大切です。



### 今月のレシピ 夏はさっぱりスタミナたっぷり！ 冷しゃぶサラダ

\*材料(1人分)\* **ズッキーニは今が旬!**

豚ロース	80g	ズッキーニ	1/2本	ごまポン酢	大さじ1
水菜	2束	オリーブ油	5g	レモン汁	お好みで
しそ	2枚	こしょう	適量		

\*作り方\*

- ①豚ロースは茹でてしっかりと火を通し、冷水で冷やす。
- ②水菜はよく洗い7cm幅に切る。しそはよく洗い水分を拭き取り5mm幅に切る。
- ③ズッキーニは輪切りし油で炒め、こしょうをかける。
- ④①~③の順にお皿へ盛り付け、ごまポン酢、お好みでレモン汁をかけて完成!



1人分 エネルギー: 268kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 17.8g 炭水化物: 9.0g 塩分: 1.0g

「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。