



えいようだより 12月号



第113号
発行 令和3年
県立総合病院
栄養管理室

おせち料理に注目！年末年始も健康に過ごしましょう。

いよいよ新しい年を迎えようとしています。日本のお正月を代表するおせち料理。楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか？今回はおせち料理の中身の由来をおさらいしつつ、栄養バランスを考えた食べ方の工夫をご紹介します。

おせちの定番食材とその由来



昆布巻き
よる「こぶ」



きんとん
「金団」金運



数の子
子孫繁栄



伊達巻き
巻物:知識を増やす



えび
腰が曲がるまで「長寿」



紅白かまぼこ
紅白のめでたさ
半円形「初日の出」



黒豆
まめに働く



田作り
イワシは高級肥料として
使われていたことから
「豊作祈願」



紅白なます
水引をかたどって
「平和」

食塩・糖質の摂り過ぎと 野菜不足に注意！

おせちは濃い味付けものが多く、**食べ過ぎると食塩や糖質の摂り過ぎ**につながってしまいます。また、おせちだけでは緑黄色野菜が不足しがちです。おせちをおかずの一部として食べ、**野菜もしっかり補う**ようにしましょう。病院食でもお正月におせちを提供しています(左下の写真参照)。食べ方の参考にしてみてください。



+



運動不足やお酒の飲みすぎにも
気を付けましょう！



～朝食献立例～

- ・玉ねぎの味噌汁
- ・おせちの盛り合わせ
(伊達巻き、わかさぎ 鮎煮、えび)
- ・小松菜の和え物
- ・野菜ジュース
- ・米飯

今月のレシピ 野菜もたんぱく質もとれる！手作りで減塩！ ～筑前煮～

* 材料(作りやすい分量 副菜として10人前)

- ・鶏もも肉 1枚 ・板こんにゃく1枚
 - ・ごぼう 小1本 ・れんこん 1節
 - ・人参 小1本 ・絹さや(茹で) 4～5枚
A(醤油、酒、みりん各大さじ2、砂糖大さじ1)
 - ・サラダ油 大さじ1 ・だし汁 500ml(目安量)
- ※一人分は具材20gずつ程度

* 作り方 *

- 1.こんにゃくはちぎって下茹でする。ごぼう、れんこんは一口大に切って水にさらす。人参は小さめの乱切りにし、鶏肉はひと口大に切る。
 - 2.鍋か深めのフライパンを用意し、サラダ油を熱して鶏肉を炒める。
 - 3.鶏肉の表面が色づいたら一度取り出し、鶏肉以外の具材を軽く炒める。
 - 4.鶏肉を戻し入れ、醤油以外のAとだし汁(食材が浸る程度)を加える。
 - 5.蓋をして加熱し、煮立ったら醤油を加える。
- 落し蓋をして、弱めの中火～弱火で煮汁がやや残る程度まで、ときどき混ぜながら煮込む。
- 6.器に盛り付け、茹でた絹さやを散らす。



筑前煮(煮しめ)には、それぞれに縁起を担いだ食材を一つの鍋で一緒に煮ることから、「家族が仲良く結ばれますように」との願いが込められています。ぜひご家庭のおせち料理の一品として作ってみてください。



1人分 エネルギー111kcal たんぱく質4.6g 脂質4.3g 炭水化物12g 食塩0.5g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください