

# 栄養だより

2016年

1月



さぬき市民病院  
栄養管理科発行

明けましておめでとうございます。今年は、どのような年にしたいですか？栄養管理科一同、皆さんの健康維持のお手伝いできればと思っております！

## お正月におせちを食べるという文化

「和食」の特徴として、年中行事との関わりがあります。暦上の節句、「お節供」に食べる料理のことを「おせち」と呼び、現在では、節句の一番目に当たる正月の料理を表す言葉として使われています。

おせち料理は、保存のきく食材・味付けとなっています。

炭水化物や塩分の過剰摂取とならないように、食べ過ぎに注意！



野菜が不足しやすいので、お雑煮に野菜を入れるなど、工夫しましょう。



当院のおせち料理です！

昔の人は、おせち料理に豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味を込めていました。今年もバランスの良い食事を取り、心身共に健やかな一年としましょう。



### 簡単春のレシピ紹介



#### レタスとタコの酢の物(4人分)

レタス	200g	酢	20g
ゆでタコ	80g	濃口醤油	2g
しょうが	8g	薄口醤油	2g
砂糖	12g		

#### ★ 作り方 ★

- ① レタスは、洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ② ゆでタコは、食べやすい大きさに切る。
- ③ しょうがは、千切りにして針しょうがにする。
- ④ 砂糖・酢・濃口醤油・薄口醤油を混ぜる。
- ⑤ ④に水気を切った①と②、③を入れ、和える。
- ⑥ 器に盛りつける。

※レタスの色や歯ざわりを良くするため、盛り付け直前に和えましょう！

### 讃岐の旬食材

#### レタス

旬の期間

11月～3月



レタスは、東京都中央卸売市場で、十一月～三月の時期に出回る量の三割を占め、香川県を代表する食材です。「らりるレタス」と「ミネラルレタス」のブランドがあります。栽培は、昭和三十五年頃から始まり、約四十年の歴史があります。

#### 含まれる栄養素

九十五%以上が水分です。ナトリウム(塩分)を体外に出して、高血圧を予防するカリウムを含んでいます。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

