

◆調理法を工夫する
～同じ素材でも調

栄養便り

2013年5月号
さぬき市民病院
栄養管理科発行

バランスのとれた栄養とは？

近年、レトルト食品や加工食品の利用増加に伴い、脂質の摂取量が増えています。脂質の摂取量が増えると、大腸がん、乳がんの発生率が高くなる原因となるので、調理の工夫で無駄な油はカットしましょう。一方、野菜などに含まれる食物繊維はがんの発生を抑えると言われていています。サラダやお浸し、きんぴらごぼうなどで野菜を1日に350g以上とりましょう。

◆調理法を工夫する ～同じ素材でも調理法でこんなに差がでます！～

1日の野菜摂取目安量です。



緑黄色野菜
120g

淡色野菜
230g

合わせて350g
食べよう！

牛もも肉(100g) 209kcal(脂身つき)

揚げる 339kcal	炒める 220kcal	煮る 205kcal	蒸す 201kcal	網焼き 201kcal	ゆでる 189kcal
調理に油を使うことで、エネルギーはプラスに			素材の脂が流れ出てエネルギーはマイナスに		

行事食

4月22日にはピース御飯を、4月24日には竹の子の木の芽和えを提供しました。鮮やかな色と香りで、食欲の増す一品です。

ピース御飯



木の芽和え



今月のレシピ

●作り方●

グリーンピースとベーコンのスープ

- (4人分)
- グリーンピース(生) 200g
 - ベーコン 20g
 - 玉ねぎ 160g
 - コンソメ 2g
 - 水 200g
 - 塩 0.4g、コショウ 少々
 - 薄口醤油 4g

- ①グリーンピースのむき身は、きれいに洗って、水(分量外)を入れた鍋に入れ、沸騰したら一回水を捨てる。分量の水を入れ、グリーンピースを入れて弱火で30分くらい煮る。
- ②①にコンソメ、1cm角に切った玉ねぎ、1cm幅に切ったベーコンを入れ、出てくるアクを取りながら、30～40分弱火で煮込む。
- ③材料が軟らかくなれば、塩・コショウで調味する。

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。

