

栄養科たより ～行事食～

月に1度、季節や歳時に合わせて行事食をお出ししています。入院生活でも季節を感じながら食事を楽しんで頂ければと思います。11月の行事食は、収穫真っ盛りのさつまいものごはん、かき揚げには秋の味覚、舞茸とぶなしめじ！秋が深まり日が短くなることや、気温も低下することで食欲は増すようです。食べ過ぎには気を付けながら、秋の味覚を堪能したいですね。

《メニュー》

さつまいもごはん
きのこのかき揚げ
根菜のさっぱりスープ煮
春雨のサラダ
りんごのヨーグルト和え



《 さつまいもごはんの作り方 2人前 》

- ①さつまいも 60g はサイコロに切り、水にさらしておく。
- ②米 1 合、さつまいもと酒小さじ 1、塩小さじ 1/2 を入れて、ふつうの水加減で炊く。
- ③炊きあがったら、盛り付けて、黒ゴマを振りかけ出来上がり！

1日に摂取したい食物セインの量は、約 20g前後とされています。しかしこれがなかなか難しいのです。病院の食事でも野菜たっぷり、毎日果物、きのこなどを積極的に取り入れています。

● 食物セインの多い食品 ●
豆・芋・野菜・果物・海藻・きのこを毎日食べることで、大幅に摂取量をアップすることが出来ます。

食物セインは、血糖値や血圧の上昇抑制効果、脂質改善効果、なにより腸内環境を良好にしてくれます。これらの食品はビタミン、ミネラルも豊富に含まれるため、ぜひ積極的に食べることを心掛けてください。

●食物セインを摂るポイントは…●

①1日に野菜 350gを目標に！

1日3食欠かさないと、メインのおかず以外に副菜を揃えること。

②乾物を取り入れよう！
ひじきや切干大根、きくらげ、干椎茸、間食にはドライフルーツなど。

③主食にセインの多い食品を！
ごはんなら雑穀やもち麦と一緒に炊いたり、パンはライ麦パンなどに変えてみるなど。

次回は… 12月の行事食は、クリスマスメニュー！ピラフやフライドチキンのメニューを予定しています。お楽しみに！

太田病院 栄養科