



# 栄養にゅ〜す

第 52 号

担当管理栄養士 富永史子



## 8月は野菜摂取強化月間！ 9月1日は防災の日！

### 野菜をもっと食べましょう。

「野菜料理を1日何皿食べていますか？」

成人の 1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上 で野菜のおかず5皿程度に相当します。

平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標まではあと60g、野菜のおかず1皿程度です。

野菜には、**ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富**に含まれており、「血糖の上昇を緩やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できることから、生活習慣病予防に効果的です。  
(札幌市保健所健康企画課札幌市広告事業より引用)



カット野菜  
100~150g



ちゃんちゃん焼き  
150g



お浸し  
60g

1食 120g  
やってみよう!

### 防災に備える。



**防災の日**は、昭和35年に「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」として制定された啓発日。

JCHO 札幌北辰病院では、3日間200人分の非常食を用意しています。毎年9月1日前後に非常食を使った献立を患者さまに行事食として提供しています。今年は**8月30日(木)の昼食**に提供いたします。

提供食品；わかめごはん(α米)・おかゆ缶、みそ汁缶、カロリーメイトブロック、5年保存水



### 「レモン」の栄養と豆知識

レモンはミカン科ミカン属の柑橘で、インドが原産とされています。

レモンには100gあたり100mgもの「ビタミンC」が含まれています。免疫力をアップさせて風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

レモンの酸味の主な成分は「クエン酸」で、疲労回復、ストレス解消、免疫力向上などの効果があります。

#### ★料理のポイント

料理にレモンを使うと魚など生臭さが気になる料理も食べやすくおいしくなり、ほんの少しレモンを絞るだけで、「香りや酸っぱさ」が料理のアクセントになります。

- 酢の代わりにレモン汁を使うと風味が良くなります。
- レモンの酸味が塩味をひきたて、塩分を控えることができます。

(100g 当たり)

エネルギー 54kcal      ビタミンC 100mg



### 「鮭の簡単レモン蒸し」



#### 【材料】(2人分)

鮭 60g2切    レモン 1個    玉葱 1個    ズッキーニ 40g  
(調味料A) オリーブオイル大さじ1、黒コショウ少々  
(調味料B) レモン汁大さじ1、醤油小さじ1、  
白ワイン小さじ1、ニンニク少々、コショウ

#### 【作り方】

- 1) 玉葱は1cmの半月切、ズッキーニは5mm幅の輪切にする。レモンは真ん中の部分を5mm幅の輪切を4枚取る。残りは汁を絞っておく。
- 2) シリコンスチーマーに玉葱を敷き、調味料Aを回しかけて蓋し、電子レンジ 600W5分加熱する。
- 3) 2)にズッキーニと鮭を入れ、その上にレモンを乗せる。調味料Bを回しかけて蓋をし、電子レンジ 600W4分加熱する。
- 4) 器に盛りつけてできあがり。お好みでコショウをかける。

※フライパンでホイルを使用してもできます。  
※野菜もたっぷり(120g)摂れます。

#### ～栄養成分～ (1人分)

エネルギー250Kcal    たんぱく質 15.6g  
脂質 12g    食塩 1.0g    ビタミンC92mg