

栄養にゆ〜す



新米の季節となりました!



当院の病院食では10月31日夕食より新米へ切り替わりました。



「ななつぼし」

程よい甘みと粘りのバランスに優れ、あっさりとした食感が特長です。作付面積は約49%と道内1位を誇り、北海道で最も食べられている品種です。北海道米を代表とするブランドとして全国の方々にも愛されています。

食味ランキング

特A



最高評価を
12年連続で獲得!

さらに美味しくなった病院食のご飯をぜひご堪能ください!



身体や脳を働かせるエネルギー源



ご飯はエネルギー産生栄養素のひとつ、炭水化物を多く含みエネルギー源となる食品です。不足するとエネルギー不足による疲労感や集中力の減少がみられ、過剰に摂取すると消費されなかった糖質は中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の原因となります。

こんな食べ方していませんか?



ダイエットのために
主食は食べないようにしています。

炭水化物が不足し栄養バランスが崩れ、身体を動かすエネルギーを作れなくなります。また、副食を多く食べると塩分・脂質の過剰摂取にも影響します。適正量的主食は毎食摂取しましょう。



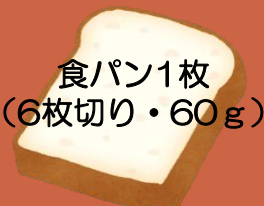
同じ炭水化物なら、
パンや麺類を毎食食べたいです!

パンや麺類には塩分が含まれます。減塩のためにも頻度や量に気を付けましょう。



米飯
150g

250Kcal
塩分0g



食パン1枚
(6枚切り・60g)

160Kcal
塩分0.8g



ゆでうどん1玉
(240g)

250Kcal
塩分0.7g

- ・食パンにのせるチーズ・ハム、調味料は控えめにする
- ・麺類の汁は飲まずに残す など、減塩の工夫をしてみましょう!



減塩



お家時間にじっくりと土鍋でおいしいご飯を炊いてみませんか?

土鍋ご飯の おいしい炊き方



- ①米を計量する
- ②ボウルで米をとぐ
- ③浸水する
ボウルにいれたまま、米の容量1.2倍の冷水で30分(冬は1時間)浸水させる。
- ④土鍋に水ごと米をうつし、
強めの中火で沸騰するまで10分程度加熱
- ⑤沸騰したら弱火にして10分程度加熱
表面に水分と泡がなくなるくらいが目安です。
- ⑥炊き上がったたら火を消して、
ふたは開けずに10分以上蒸らす
- ⑦ふっくら土鍋ご飯の完成!



鯖缶の具沢山味噌汁

材料(4人分)

- ・鯖の缶詰(水煮) 1缶
- ・出汁パック 1袋
- ・白菜 1/8個
- ・水 600ml
- ・しめじ 1/2房
- ・味噌 32g
- ・すりおろし生姜 小さじ1

作り方

- ①出汁パックの中身と水、白菜・しめじを鍋に入れ火にかける。
- ②具材に火が通ったら、鯖缶詰を汁ごと入れる。
- ③味噌をとかし、生姜をいれ完成!

～栄養成分～1人当たり
117kcal、たんぱく12.0g
脂質5.5g、塩分1.5g



鯖の缶詰のうまみと生姜の香りを生かしましょう!
お好みの野菜やきのこ類で具沢山に作ってくださいね。