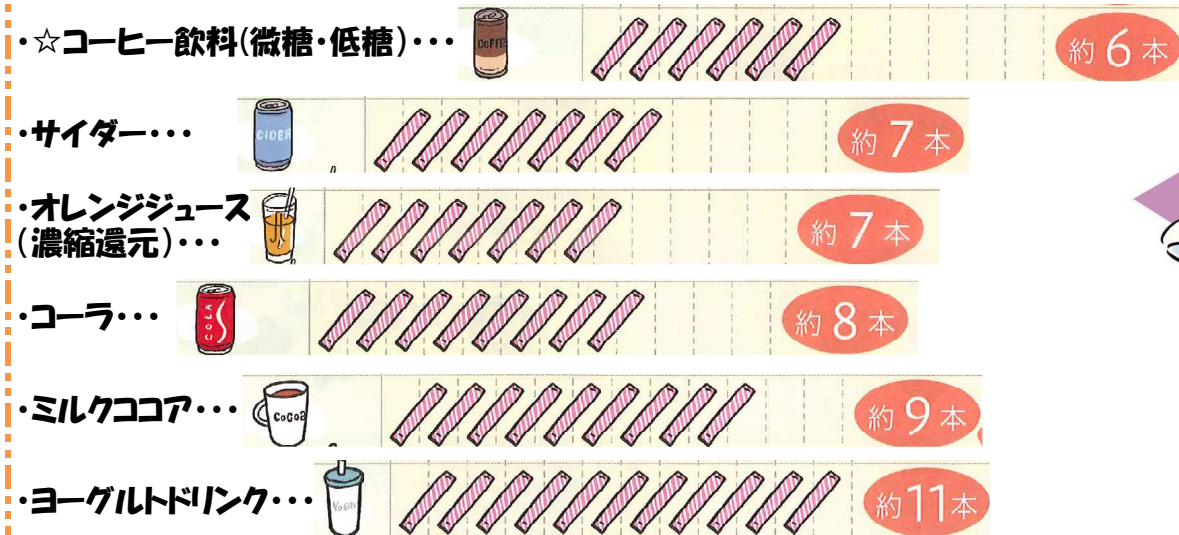


まごころ～栄養課だよりNo.13～H28年4月発行～

～飲み物のエネルギーについて知ろう！～

●私たちが普段飲んでいる飲み物は一体どのくらいのエネルギーかご存知ですか？ここでは、飲み物(200g当たり・・・コップ1杯分相当)のエネルギーを砂糖(スティックシュガー<1本3g>)に置き換えて、考えてみようと思います。

★飲み物(200g当たり)のエネルギーを砂糖に置き換えると・・・スティックシュガー1本(3g)＝約12Kcal



※参考資料：日本食品標準成分表2010

※算出方法：飲み物のエネルギー(○kcal)÷砂糖(上白糖)3gのエネルギー(約12kcal)

※同じ飲み物でも商品によって成分等が異なります。記載してある砂糖の量をそのまま含むわけではありません。

☆コーヒー微糖・低糖の表示ですが、明確な規定がないため、メーカーにより大きな違いがあります。微糖・低糖などの表示よりも実際のパッケージに表示してあるカロリーを見て選ぶ方が確実です。

飲み物は液体なのでたくさん飲んでしまえますが、実は意外とエネルギーがあることがわかります。上記表はコップ1杯分の場合を表していますが、350mlの缶や500mlのペットボトルを1本飲むとそれ以上のエネルギーとなります。特に気にせず1日に何本も缶コーヒーやペットボトルのジュースなどを飲んでいる人は知らず知らずのうちにエネルギーを摂りすぎていることも考えられます。「さっき缶コーヒーを飲んだから、今はお茶にしておこうかな」など、意識をすることが大切です。飲みすぎに注意しましょう！



管理栄養士：田島

～減塩うどんについて～

当院では、塩分制限のある患者様にも麺の食事を楽しんで頂くため、「減塩うどん」を使用しています。本来、うどんを作る際には食塩を使用し、1食(260g)あたりに含まれる塩分量は0.8gです！そのため、塩分制限のある患者様にとっては、控えて頂きたい食品の一つなのですが、当院で使用している減塩うどんに含まれる塩分量は0gです！そのため、制限のある患者様にも安心して麺の食事を楽しんでいただくことができます。他にも大晦日に提供する年越しそばには、「塩分ゼロそば」を使用しています。食品選びを工夫することで、制限のある食事でも様々な料理を楽しんでいただくと考えます。



管理栄養士：清水

～退院アンケートについて～

毎月実施している「退院アンケート」では、「入院中にどんな料理を食べたかったか」「料理の味付けはどうだったか」などの質問に対しての意見を患者様からいただいています。冬場のアンケートでは、「温かい料理」を配膳してほしいとの意見が多くありました。具体的な料理としては、「麺類」だったため、煮込みうどんや豚汁うどんの提供を行いました。これからは、春の旬の野菜を使った料理の提供を行っていきたいと思います。



調理師：今井

～春の旬の野菜～

春はキャベツ、かぶがおいしくなる時期です。旬の野菜はとても美味しく、栄養価も高く体にも良いです。キャベツには、ビタミンCとビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンCには、風邪予防、疲労回復、肌荒れに効果があり、ビタミンKには、血液の凝固促進や骨の形成に役立ちます。レッドキャベツは、ビタミンCがキャベツの1.5倍以上含まれているのでオススメです。かぶの葉は、β-カロテンをたくさん含んでいます。β-カロテンは、体内でビタミンAに交換され視力維持、粘膜、皮膚の健康維持に役立ちます。旬の野菜を食べて健康な体を作りましょう！



調理師：黒澤

～献立紹介～

＜和風ドレッシング和え＞調理時間15分

●材料(2人分)

- ・キャベツ・・・100g
- ・人参・・・20g
- ・スイートコーン・・・大さじ1
- ・あさつき・・・小さじ1
- ・ドレッシング(醤油味)・・・大さじ1と1/2
- ・かつお節・・・好みの量

●作り方

- ① キャベツと人参は短冊切り、あさつきは輪切りにする。
- ② キャベツと人参は茹でる。
- ③ 茹でたキャベツ、人参、コーン、あさつきを合わせる。
- ④ 合わせた野菜にドレッシングとかつお節を混ぜ合わせる。



かつお節が野菜とドレッシングのつなぎとなるため、ドレッシングが底に溜まらず美味しくなります！



1人分 24kcal
たんぱく質 1.5g
塩分 0.4g

管理栄養士：田島