

食生活だより

令和6年5・6月号
神立病院 栄養科発行

多いなあ…

1日の目標量
350g



調理
すると

ほうれんそうの
おひたし 70g

野菜サラダ 70g

野菜炒め 140g

かぼちの煮物 70g

『野菜』足りていますか？

1日に必要な野菜の量は**350g**（うち120gは緑黄色野菜から摂ることが望ましい）とされています。
普段の食事を振り返ってみましょう。
350gと聞くと多く感じるかもしれませんが、加熱するとカサが減り、食べやすくなります。

令和元年度に厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査によると野菜の平均摂取量は280.5gであり、男女別にみると男性288.3g、女性273.6gでした。

不足分の**約70g**を補えるように意識して野菜を摂りましょう。
目安は1日プラス1皿です。

食べやすくなったね

カゴメHPより





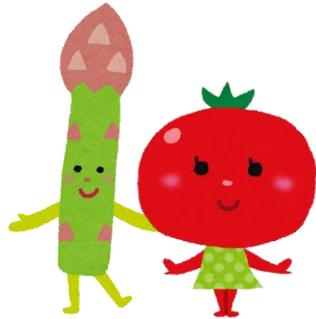
5.6月の旬の食材レシピ



アスパラガスとトマトのふわたま炒め (2人分)

〈材料〉

- ・アスパラガス 3本
- ・トマト 1/2個
- ・卵 2個
- ・ハム 3枚
- ・バター 10g
- ・醤油 大1/2
- ・レモン汁 小1
- ・塩コショウ 少々



〈作り方〉

- 1.アスパラガスは3cm幅の斜め切り、トマトはくし切り、ハムは短冊切りにして、卵も溶いておく。
- 2.卵をバター5gでふんわり炒め、皿にとっておく。
- 3.アスパラガス、ハムを残りのバターで炒め、火が通ったらトマトと調味料を入れて軽く火を通す。
- 4.卵と合わせて盛付けたら完成。

おくらとかにかまのもずく和え (2人分)

〈材料〉

- ・オクラ 2本
- ・かにかま 10g
- ・もずく (黒酢/三杯酢) 1パック



〈作り方〉

- 1.オクラを茹でる。(冷凍でも可)
- 2.茹でたオクラを水でよく冷やし輪切りにする。
- 3.かにかまを割く。
- 4.材料を全て和えて完成。

栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、
管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。

まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日 (9:30～16:30)

土曜日 (9:30～11:30)

場所：A棟4階 栄養相談室

