

令和 6年 9月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 50 号

9月行事予定 13 (金) 敬老の日行事食

海苔巻き・いなり寿司

20 (金) 志恩祭行事食

27 (金) 選択メニューの日

A: サンドイッチ盛合せ

B: かに玉中華あんかけ

C: 雑炊・

かに玉中華あんかけ

9月

旭川市食育スローガン

おいしいものを
おいしく食べよう!

～食は生きる力～

新鮮なもの 地産のもの 四季折々の旬のもの 安全なもの 味のアクセント

旭川市の食育
ホームページ



カット野菜・冷凍野菜で1皿



野菜を「洗う」「切る」などの下処理が面倒なときはカット野菜や冷凍野菜を活用すると手間が省け、生ゴミも出ません。カット野菜は使い切れるサイズなので必要な時に無駄なく食べられ、冷凍野菜は必要な分だけ使えるので食品ロスの削減にも。生野菜に比べて価格の変動が少ないのも魅力のひとつです。



冷凍オクラ使用

さばオクラうどん

材料・作り方はこちら!



カットサラダ使用

スープマカロニ

そう菜や外食で1皿

●そう菜

コンビニやスーパーなどでは1皿分のサラダやそう菜が充実しています。また、野菜の多さをウリにしたお弁当や汁物も販売されていますので、購入する際にチェックしてみてください。

●外食

サイドメニューでサラダや野菜スープを追加したり、野菜の多いメニューを選ぶように意識しましょう。

例えば・・・

- ・牛丼+サラダ
- ・単品より野菜小鉢のある定食などを選ぶ



ラーメンは野菜ラーメンを注文! それならできる!

グッジョブ!



サラダをプラス!

野菜を食べると、どんないいことがあるの?

野菜には、カリウム、食物繊維、ビタミンなどが含まれていて、循環器疾患やがんの予防に役立つと考えられています。

また、カリウムは余分なナトリウム(食塩)を身体の外に排出する手助けをしてくれて、高血圧の予防にもなります。

これらの栄養素を通常の食事から摂取するには、1日当たり350g以上の野菜摂取が必要と推定されます。



あと1皿

野菜をプラスで健康もプラス

1日に必要な野菜は
350g 以上

野菜350gの目安量



旭川市民の現状

1日当たりの野菜摂取量は、

273g (20歳以上の平均値)

出典: 令和3年度旭川市栄養調査

あと1皿分(70g程度)の野菜摂取が必要です

野菜350g (=小鉢(野菜70g)5皿分)の組み合わせ例

朝

野菜スティック
野菜スープ



昼

野菜ラーメン



夕

サラダ
おひたし



組み合わせ例と日頃のご自身の食生活を比べてみて、野菜の量は足りていそうでしょうか。

まずは自分が日々の食事でどれくらいの野菜量をとれているのかを振り返り、現状より少しでも野菜を増やすことを目指しましょう。



簡単レシピで1皿

- 洗うだけ! 切るだけ!



- 切ってゆでるorレンジで温めるだけ!



- お好みの簡単レシピを検索

小松菜 レシピ 簡単



使用したい野菜名に「レシピ」「簡単」などのキーワードを足して検索すると、多くのレシピが出てきます。

試したことのない味付けの料理や、定番料理をより簡単に作れるアイデアなど、ひとりで考えるときよりも発想が広がって、きっと料理が楽しくなるはず!

旭川市の食育 Instagram

旭川市の食育Instagramには簡単に作れるレシピや食育イベントなどの情報がいっぱい!

今後も旭川市民向けの様々な食育・健康情報を投稿するので、ぜひフォローしてご覧ください。



Follow me!



夏の暑さもそろそろ終わりを迎え、秋の涼しい風が吹いてくる頃です。睡眠、栄養をしっかりと季節の変わり目に体調を崩さないよう気をつけましょう!

平田