

栄養便り

栄養便り

花言葉

夏の終わり
恋の思い出
移り変わらぬ
気持ち



チョコレートコスモス

今月の内容

① 15分栄養教室から

～熱量（エネルギー）のとり方について-その2～

- (1) 主食の選び方のポイント
- (2) 魚介類の熱量
- (3) その他の食材の熱量
- (4) 季節の情報



(この料理の作り方は、3階透析室ロビーのレシピ集をご覧ください)

② 3分間クッキング

・魚のフライタルタルソースかけ

③ 次回の栄養教室のお知らせ

◆次回15分栄養教室について（同じ内容で3回行います）

11/23（水） 8：20～35 と15：40～55

11/24（木） 8：20～35

④ 栄養教室のビデオ貸し出し中！

ご覧になりたい方は、給食委員までお知らせ下さい。

第102回 15分栄養教室から・・・

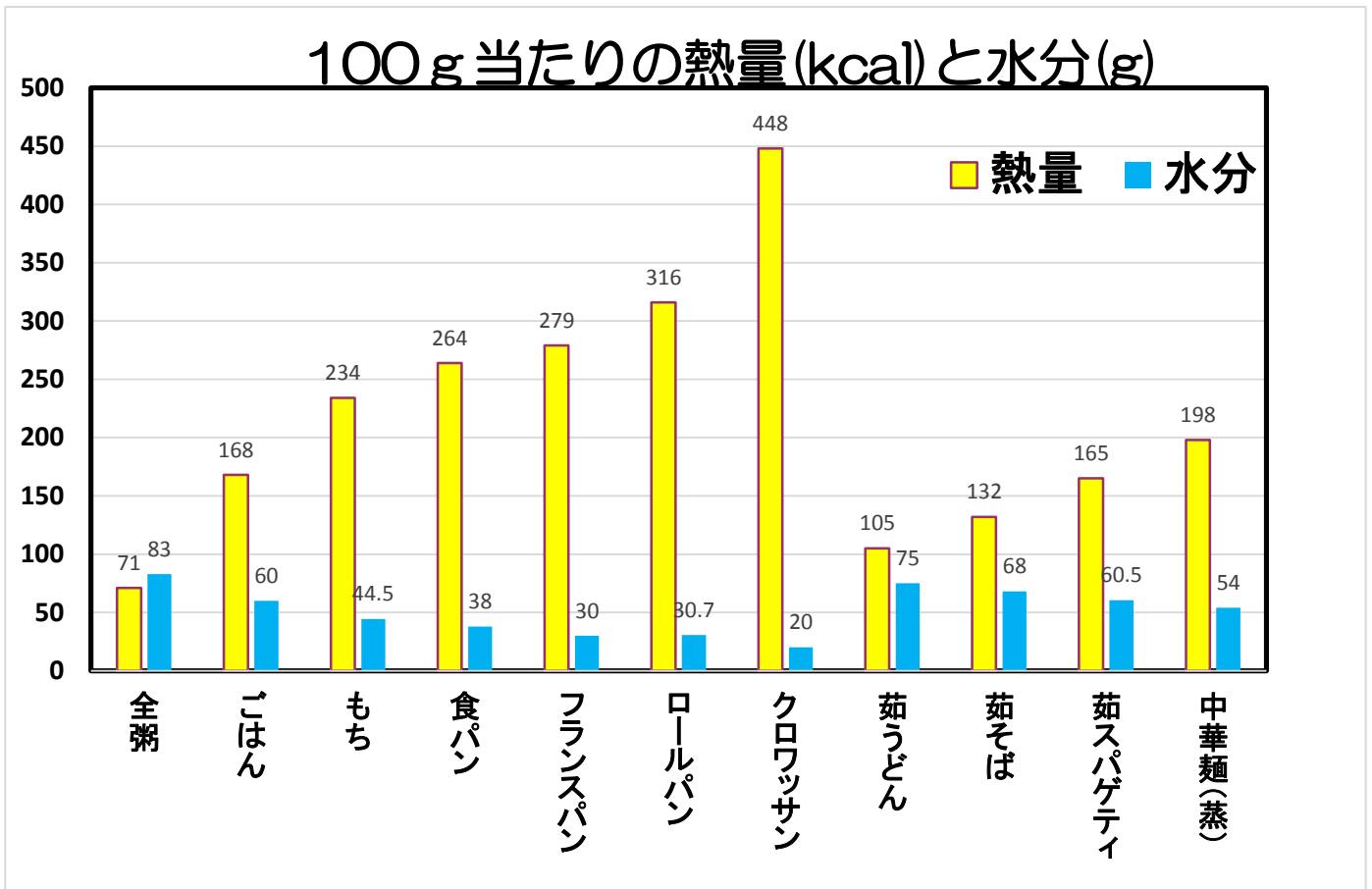
テーマ：～熱量（エネルギー）のとり方について～その2

<1>主食の選び方のポイント

“熱量（エネルギー）を十分とる”ポイントとしては、

「主食をしっかりとること」が重要です。

主食の特徴を知り、食べる量や組み合わせ方を工夫しましょう。



どれも250kcal程度

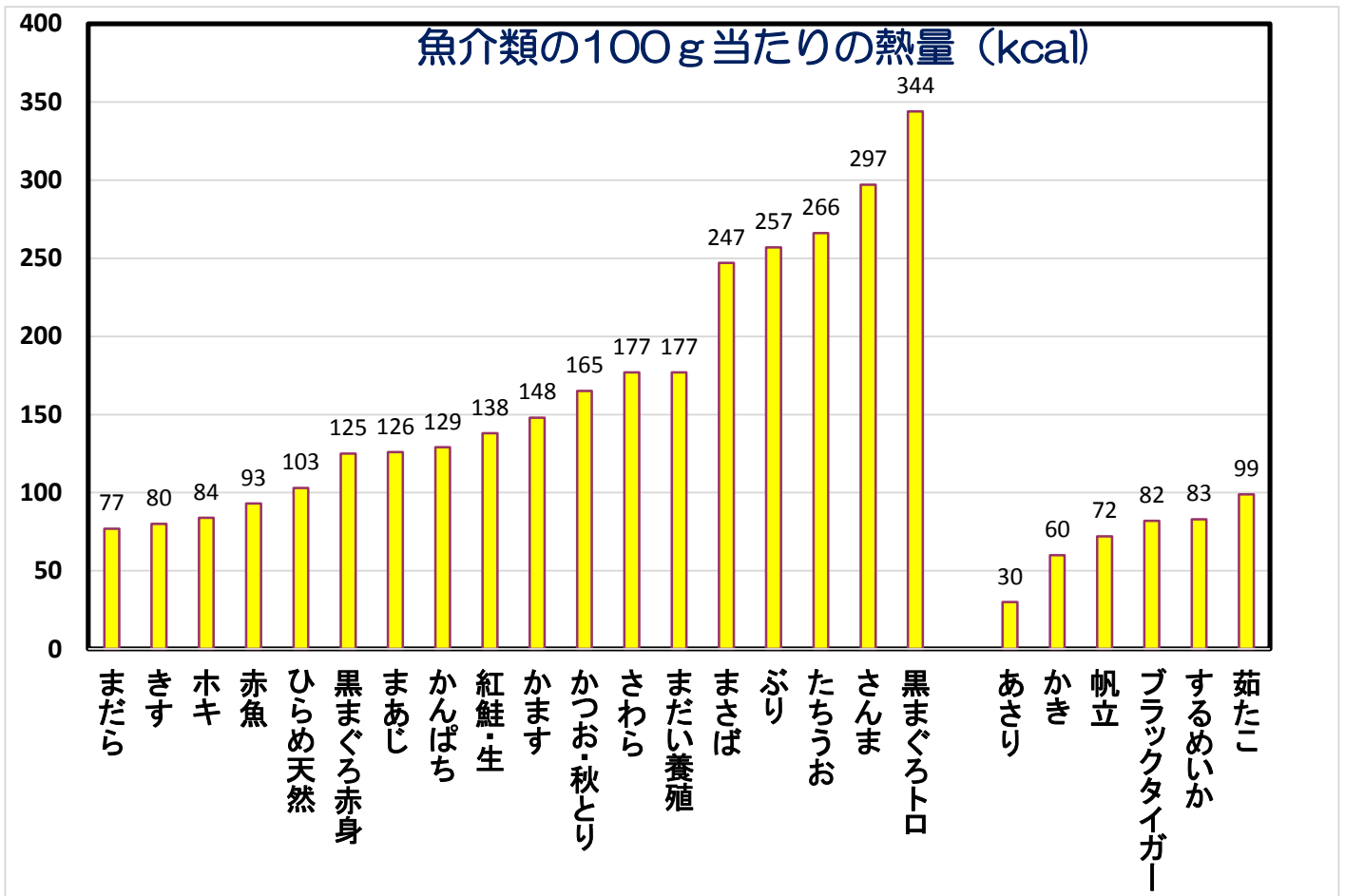


ごはん150g	もち110g	食パン90g	ロールパン80g	うどん250g
水分 90g	50g	30g	30g	190g
塩分 0	0	1.2g	1g	0.8g

※クロワッサンは、熱量が高く、水分が少ないパンです！

<2>魚介類の“熱量(カロリー)”について…

①カロリー補給が必要な方は、白身魚より青魚を
まぐろは赤身よりトロを！



②あなたにおすすめの料理法は？

あじ中1尾の調理法によるエネルギーの変化例

おさしみ



90kcal

塩焼き (油焼き)



150kcal

煮魚



120kcal

空揚げ



180kcal

フライ



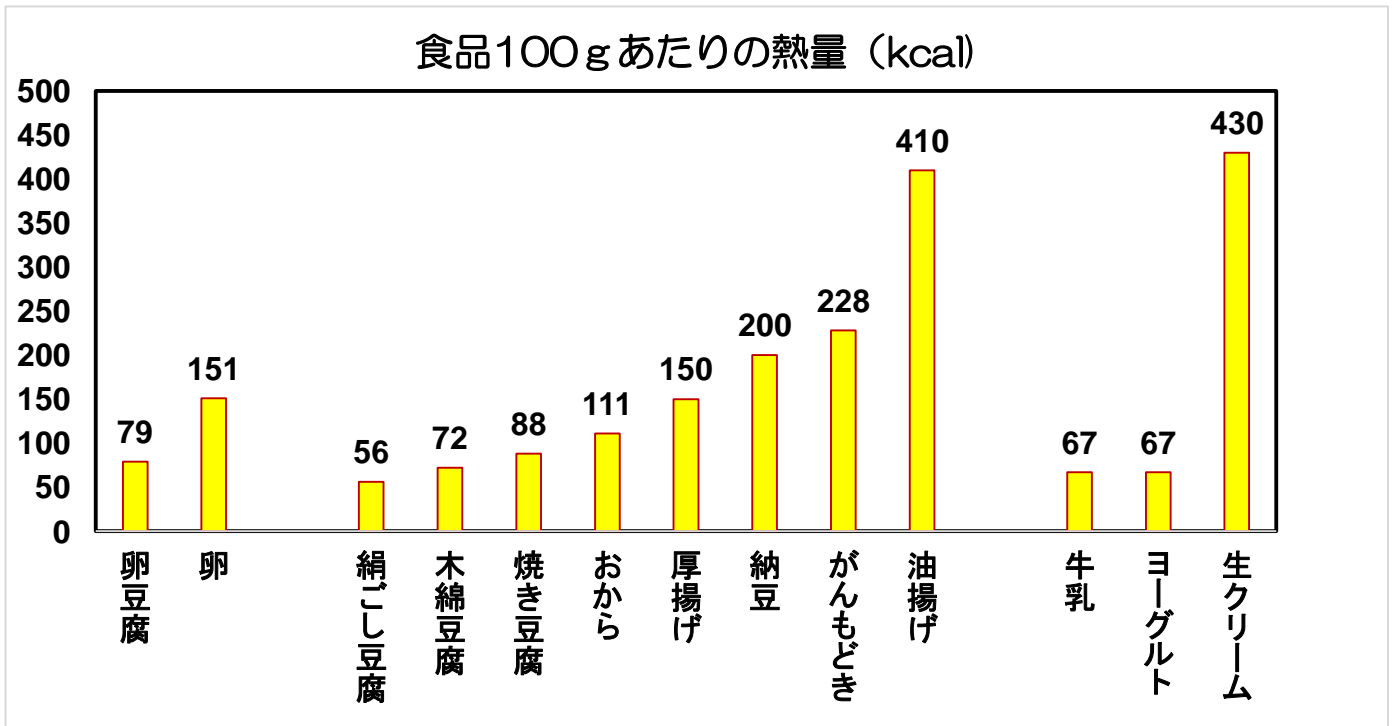
260kcal

フライタルタルソースかけ



350kcal

<3>その他の食品の“熱量(カロリー)”について…



- ・卵豆腐は、塩分水分が多いことをおさえておきましょう。
- ・サラダやデザートに生クリームを少し加えるだけで、カロリーアップが可能になります。
- ・食品のカロリーなどの知識を活かしながら、バラエティに富んだおいしい食事を食べたいものです。

季節の情報

- カリウムを多く含む食品がおいしい季節です。カリウムの摂取目標量 1日あたり 2000mg
次の食品の食べすぎには気をつけましょう。



栗 中5個
300mg



さつまいも
200g
850mg



ほうれん草
62g
428mg



柿 中1個
300~400mg



里芋 100g
550mg



じゃがいも
100g
410mg

- 少し肌寒くなってきました。
次の料理は体重がふえやすいので注意しましょう。2日空きには避けた方がいいでしょう



おでん



すき焼き



水たき



シチュー



そうすい