

栄養士が考える 低カロリー献立

～バランスよく、満足できてカロリーダウン～

町内の保育所、学校、病院、高齢者施設の皆さんに、各施設の栄養士が相談して芽室産食材を使った料理を考え、同一メニューで年2回「食育の日」に提供しています。今回その中から、「長芋の甘辛ごまからめ」を組み合わせた低カロリー献立を紹介します。

1食
500kcal

栄養士が考える低カロリー献立3つの約束

1. 1食のカロリーは500kcal 前後 食塩相当量は3.8g以下
2. 主食、主菜、副菜がそろっていてバランス良い献立の組み合わせがわかる
3. 食べても良い1食の量がわかる



【1人分の栄養価】

エネルギー：538kcal

食塩相当量：3.7g

◇ごはん100g

精白米(エネルギー・168kcal 食塩相当量：0g)

◇鮭のちゃんちゃん焼き

(エネルギー：210kcal 食塩相当量：2.2g)

◇長芋の甘辛ごまからめ

(エネルギー：120kcal 食塩相当量：0.6g)

◇ところてんサラダ

ところてん・ブロッコリー・スプラウト・かまぼこ・夏みかん・酢・しょうゆ・さとう

(エネルギー40kcal 食塩相当量：0.9g)

ワンポイント



揚げ物メニューと、野菜や海藻の低カロリーの材料を組み合わせ、エネルギーを抑えた1食です。ところてんのサラダは、果物の酸味、かまぼこの塩味やうま味を活かすため薄味に仕上げましょう。長芋は年中出回っていますが、旬は春(4月頃)と秋(11月頃)の年2回です。新鮮でおいしい長芋は、持つとずっしり重く、皮に傷や黒いシミがなく、ひげ根が少ないのが特徴です。カットされた長芋なら、切り口の変色がないみずみずしい方がいい。

鮭のちゃんちゃん焼き

●材料(2人分)

鮭2切れ	みそだれ		
塩・こしょう	少々	砂糖	大1
キャベツ	100g	酒	大1
たまねぎ	40g	みりん	小2
にんじん	30g	みそ	大1.5
しめじ	30g	おろしにんにく	少々
油	小2/3	バター	4g

●作り方

- ①鮭の切り身はできるだけ骨を除き、塩こしょうしておく。
- ②キャベツはざく切り、たまねぎは5mm位の薄切り、にんじんは5mm位の短冊切り、しめじ石づきを落とし小房に分けておく。
- ③調味料を合わせて、みそだれを作る。
- ④ホットプレートまたはフライパンに油を引き熱し、鮭を身から焼き、周りに②の野菜を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤魚に火が通ったら、みそだれとバターを加え、鮭をほぐし野菜と混ぜ合わせる。

長芋の甘辛ごまからめ

●材料(2人分)

長芋 140g(皮付160g)	白炒りごま小2
揚げ油	
たれ調味料	
しょうゆ	大1/2
みりん	大1/2
砂糖	小1

●作り方

- ①長芋は皮をむいて厚さ1cm位の短冊切にして、キッチンペーパー等でしっかり水気を拭きとる。
 - ②揚げ油を170℃くらいに熱し、きつね色になるまで揚げる。
 - ③たれの調味料を合わせ、レンジまたは鍋で加熱し砂糖を溶かす。
 - ④揚げた長芋を③のたれに投入し、白炒りごまを加えてよく絡める。
- ※長芋にでんぷんを絡めてから揚げても、おいしいです。

MEMURO 芽室病院だより

No. 121



ホームページアドレス <http://memuro.com>

または芽室町ホームページのトップページからアクセスできます。

「病院を支える会」の皆さんがお世話してくださる花壇

「ダニ刺症」

ダニによる虫刺されを「ダニ刺症」と呼びます。皮膚トラブルを起こすダニの種類には、室内ならイエダニ、ツメダニ、野外ならマダニが考えられます。イエダニ、ツメダニは布団やぬいぐるみ、畳の中など私たちの身近にたくさん潜んでいます。刺されると唾液からアレルギー反応を起します。症状がでるのは翌日〜2日後に赤み、腫れ、かゆみを引き起こします。軽い段階ならば治療薬を使い1週間程度で治りますので皮膚科の専門医に診てもらいましょう。

最近、「殺人ダニ」と呼ばれているのがマダニによる「重症熱性血小板減少症候群」(SFTS)という病気です。マダニが殺傷力を持っているのではなく、ダニを媒介としたウイルスによる感染症です。現時点ではこのウイルスに対する治療薬やワクチンがないため、致死率が29・1%と非常に高くなっています。



ていまず。ダニにかまれてから2週間程度は発熱と急激な体調の悪化に注意が必要です。またマダニは「ライム病」の病原体であるボレリアと呼ばれるらせん状のスピロヘータを媒介することがあります。マダニの刺咬部が赤くはれたり、発熱や倦怠感などインフルエンザや風邪に似た症状がでることがあります。マダニに咬まれたら、無理に引っ張って取り除こうとせず、皮膚科や外科で診てもらい取り除いてもらいましょう。

めむろ☆育児サークル「はぐ Hug」のご案内

- 妊娠中の方、子育て中の方、そのご家族などどなたでも参加OK
- 助産師・保育士も毎回参加しています。妊娠中から出産後の疑問、不安なこと気軽に何でもきくことができます。

予定しているテーマ

8月16日(水) トイレトレーニング

9月6日(水) ママカフェ「タッチケア」

9月20日(水) おっぱいの話

10月4日(水) ママカフェ「お産の話」

■場所 公立芽室病院 3階研修室

■日時 毎月第1・第3水曜日
(10時30分～11時30分)

■参加費 100円

