

2026

8月号

さぬき市民病院
栄養管理科発刊

栄養だより

8月4日は

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日

8/1-7

栄養週間

おかげさまで10周年!

管理栄養士・栄養士は、栄養の専門職として日々、ひとりひとり違う栄養と向き合っています。そんな管理栄養士・栄養士ならではの食事や食生活のヒントを取り入れて、無理なく、できるだけ楽しく、自分に合った栄養の整理整頓をしてみましょう。

管理栄養士・栄養士が実践するカラダよろこぶテクニック

栄養の整理整頓 100

※一部抜粋



「朝ごはんを食べる」という熱中症予防

朝食にみそ汁やスープなどの汁物を食べると、熱中症予防につながります。水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で水分と塩分を補給すると、脱水を予防できるのです。

風味だけじゃない ちょい足し油の実力

体に悪影響を及ぼす高齢者の低栄養。食事量が増えないときは、汁物にごま油やバターをプラスすると、脂質を摂取できてエネルギー量を確保できます。更に風味がよくなって食欲が出ることも。

ご紹介できていないテクニックに興味がある方は、ホームページをご参照ください。

日本栄養士会：はじめよう！栄養の整理整頓 参照

August recipe

今月のレシピ



冬瓜の煮物

材料 4人分

とうがん	280g	かに缶	32g
煮だし汁	200g	オクラ	40g
砂糖	4g	片栗粉	2g
みりん	18g	水	2g
薄口醤油	12g		
煮だし汁	120g		

作り方

- ① とうがんは、中のわたを取り除き、皮を剥いて、4cm角に切り、下茹でする。かに缶は、水気を切ってほぐし、オクラは、茹でて小口切りにする。
- ② 鍋にとうがん、煮出し汁、砂糖、みりん、薄口醤油を入れ、落とし蓋をし、中火で加熱する。
- ③ 沸騰したら弱火にし、とうがんが透き通るまで煮含め、煮汁から取り出した後、粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③の煮汁に、かに缶を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ 器に、とうがんとオクラを盛り付け、④をかける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

