



# 栄養科だより 4月号



4月に入り、一気に温かく過ごしやすい気候になりました❀

新年度を迎え、新たな環境でスタートし、生活が大きく変わる方もいるのではないのでしょうか？食生活も変わりやすいため、体調を崩さないようにバランスの良い食事で栄養をしっかり摂りましょう❇

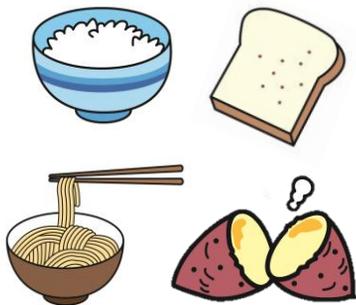
## バランスの良い食事とは？

主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（ビタミン・ミネラル）がバランスよく揃っている事です。単品料理や炭水化物の重ね食べに注意しましょう！1回の食事で主食・主菜は1品、副菜は2品揃えられると良いでしょう！

### 主食

1品

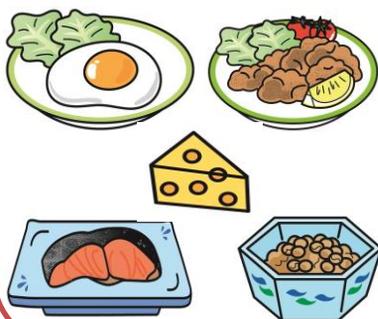
炭水化物(糖質)  
ご飯、パン、麺、いも



### 主菜

1品

たんぱく質  
肉・魚・大豆・乳製品



### 副菜

2品

野菜類  
野菜・きのこ・海藻



※食事内容や適正量は個人によって異なります。医師や管理栄養士に相談しましょう

## 3月の行事食

### ❀スナップエンドウと筍の塩こうじ和え❀



材料(1人前)

- ・スナップエンドウ : 30g
- ・たけのこ(水煮) : 25g
- ・塩こうじ : 5g
- ・顆粒だし : 0.5g
- ・オリーブオイル : 2g

【作り方】

- ①スナップエンドウは筋を取り、筍は一口大にスライス
- ②①を茹で、冷まし、スナップエンドウも一口大にカットする
- ③すべての調味料と和える

- ❀ちらし寿司
- ❀すまし汁
- ❀スナップエンドウと筍の塩こうじ和え
- ❀甘酒寒天



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

# イムス記念病院