

YAMATO 栄養新聞



寒さが少し和らぎ、春が近づいていますね😊
 花粉症が心配になる方も多いのではないのでしょうか。
 まだまだ寒い日もあるので、体調を崩さないよう
 規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう!!



塩分をどれくらいとっていますか？

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、1日の食塩摂取量の目標は、

男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満(高血圧の方は6.0g 未満)

しかし実際は、

男性
11.0g

女性
9.3g

男性のほうが女性よりも高い!

食塩摂取の約7割が調味料類からと言われています。塩分の含まれた調味料の使い方はもちろん、酢・香辛料・だし(うま味)などを上手に使うことが大切です!!!

3月旬の食材

- ・春キャベツ
- ・チンゲン菜
- ・アスパラガス
- ・菜の花
- ・たけのこ
- ・蒔(ふき)
- ・鰯(にしん)
- ・甘鯛
- ・白魚
- ・わかめ
- ・伊予柑
- ・グレープフルーツ
- ・いちご など...



出汁(だし)のうま味を使って減塩しよう!!

だしとは、昆布やかつお節などの素材から煮出して、うま味成分を抽出した汁のこと。人の味覚は、甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つが基本です。

うま味はおいしさを生む大切な役割を果たしている1つです。

うま味は、グルタミン酸ナトリウム(こんぶ)などのアミノ酸系の成分とイノシン酸(かつお節)やグアニル酸(しいたけ)などの核酸系の成分があります。

●グルタミン酸を含む食材



こんぶ チーズ トマト 玉ねぎ アスパラガス

●イノシン酸を含む食材



かつお節 牛肉 鰹(かつお)

●グアニル酸を含む食材



干しいたけ

混合だし(こんぶ+かつお節)のようにうま味成分を合わせるとよりうま味が強くなります(相乗効果)。だしのうま味があることで、素材の味を引き立て、塩分が控えても美味しい料理ができるのです。

今月のメニュー

さば缶とトマトの卵とじ丼



<材料(2人分)>

さば缶(水煮)	1缶
トマト	中 1/2個(100g)
卵	1個
玉ねぎ	1/2個(80g)
★水	50ml
★酒	大さじ1
★こいくち醤油	小さじ1
★砂糖	小さじ1
ご飯	300g

— 作り方 —

- ① トマトは角切りに、玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ② フライパンに★と切ったトマト、さば缶を汁ごと入れて中火にかける。煮立ったら玉ねぎを入れて弱火にする。
- ③ 玉ねぎが柔らかくなったら溶いた卵を入れ、好みの卵の硬さにする。
- ④ ③をご飯の上のにのせて完成。

キャベツ

キャベツの旬は3回あることをご存じですか？

●春キャベツ

丸い球形をしていて内部が黄緑色。葉の巻きがゆるく、やわらかい。甘みがあり水分が多いのが特徴。

サラダなどの生食がおすすめ！

芯が小さく、やわらかくて弾力があるものを選びましょう。

●夏(夏秋)キャベツ

春キャベツと冬キャベツ両方の特徴をもつ。

葉は厚みでもやわらかく甘みがある。

生でも加熱しても美味しく食べられる！

●冬キャベツ

形は平たく、葉が肉厚でしっかりしているのが特徴。加熱しても煮崩れしない。また、加熱することによって甘さが増す。

ロールキャベツや炒め物におすすめ！

葉がしっかり巻かれていて、ずっしり重いものを選びましょう。



1人分あたり(ご飯 150g)

エネルギー:459kcal

たんぱく質:23.6g

脂質:12.9g

炭水化物:63.7g

食塩相当量:1.4g