



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-15

麻生北見病院栄養科



ヘルスケア シリウス 健康は「食べる」ことから！

本日8月4日は、栄(えい=8)養(よう=4)の日です。健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

健康的なからだをつくり、維持するためには「食べる」「眠る」「運動する」が重要です。本日は「食」に関する理解を深めて、食生活を見直してみましょ。★



美味しい レシピ

ツナとブロッコリーのペペロンチーノ



【材料 2人分】

スパゲティ 200g
ツナ缶 40g
ブロッコリー 90g
にんにく 1g
赤唐辛子(輪切り) 適量
オリーブオイル 小さじ2
スパゲティの茹で汁 適量
醤油 小さじ2/3
塩 小さじ1
昆布茶・黒こしょう 少々

【作り方】

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かす。0.5%の塩(分量外:お湯1ℓに対し塩5g)を加え、スパゲティを茹でる。
- ②ブロッコリーは小房に分けて固めに下茹でする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にしてツナ、ブロッコリー、スパゲティの茹で汁、調味量Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ④③に茹であがったスパゲティを加え、汁気が麺にからむように素早く混ぜ合わせる。

ブロッコリーは、腸活のための素晴らしい食材です。腸活とは、腸内環境を整え、腸内細菌を活性化させることです。

- ・ツナとブロッコリーのペペロンチーノ
- ・きのこ生姜のスープ
- ・豚しゃぶ和風サラダ
- ・人参ゼリー



レシピの栄養価 (1人分)

エネルギー・・・457Kcal たんぱく質・・・18.7g 脂質・・・10.7g
ビタミンC・・・25mg 塩分・・・1.2g 食物繊維・・・7.3g

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

日本栄養士会は
8月4日を「栄養の日」
8月1日から7日を
「栄養週間」としています。

食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。
例えば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。
例えば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。
「栄養」というと難しく聞こえるけれど、大丈夫。実は、その「たのしい！」の笑顔が、すこやかなカラダをつくるのです。

たのしく食べて、未来のワタシの
笑顔をつくるそのきっかけの日です



担当者
より
ひとこと

8月4日は栄養の日です。

ペペロンチーノに入っているブロッコリーはビタミンCやビタミンE、食物繊維などが豊富でビタミンC・Eは抗酸化作用があるため風邪など、ウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。また、サラダにお肉を加えることで、満足感がある一品になっています。