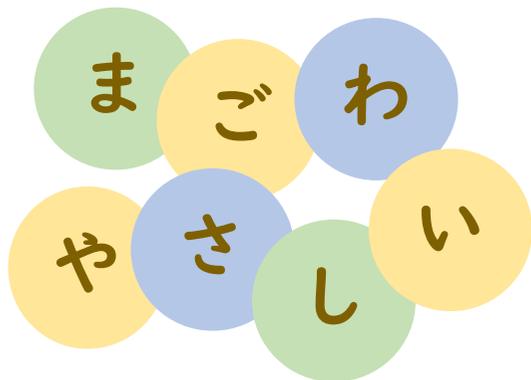


栄養ゆめだより



令和7年3月号
老人保健施設
ゆめの里
管理栄養士



「まごわ(は)やさしい」という言葉を耳にしたことがありますか？
バランスの良い食事をするために取り入れたい7品目の頭文字を覚えやすく並べた合言葉です。
昔から日本人が食べている食材は体にやさしく健康に必要な栄養素がたっぷり。
習慣にして「健康長寿」を目指しましょう!!

献立紹介 ()内は使用食材

- ・ご飯(米、海苔)
- ・鰹の南蛮漬け(鰹、玉ねぎ、赤ピーマン、かいわれ)
- ・具だくさん粕汁(豚肉、大根、人参、ごぼう、椎茸、えのき、ねぎ)
- ・白菜の煮びたし(白菜、人参)
- ・蓮根ごまサラダ(蓮根、黄ピーマン、ごま)
- ・さつま芋甘煮(さつま芋)
- ・炒り豆腐(木綿豆腐、卵、グリーンピース、コーン、人参、鰹節)

「まごわやさしい」

まめ(豆類)・・・大豆、**大豆製品**、小豆、黒豆など
ごま(種実類)・・・**ごま**、アーモンド、ピーナッツなど
わかめ(海藻類)・・・わかめ、ひじき、**海苔**、もずくなど
やさしい(野菜類)・・・キャベツ、**人参**、**大根**、**ピーマン**など
さかな(魚介類)・・・**魚**、小魚、貝類など
しいたけ(きのこ類)・・・**椎茸**、しめじ、舞茸、エリンギなど
いも(芋類)・・・じゃが芋、**さつま芋**、里芋、長芋など

