

# 栄養だより

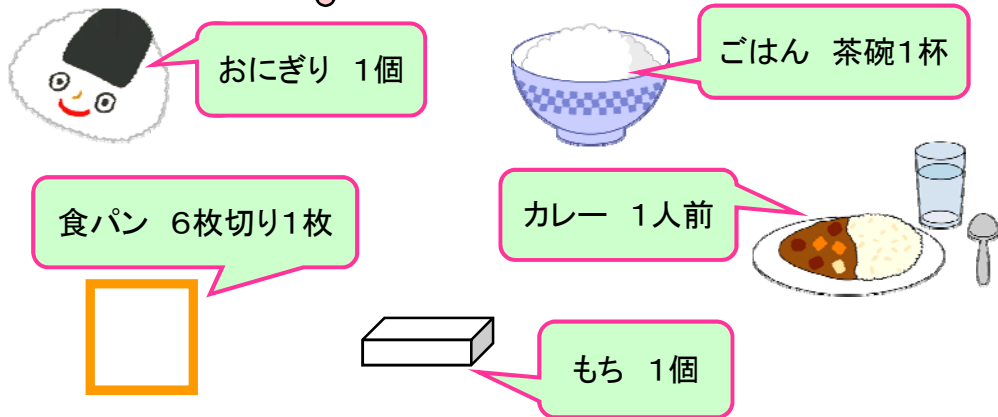
くすもと内科・外科クリニック

2007年 11月 No. 14

寒い日が多くなってきましたが、体調はいかがでしょう。今回からは、食品の重さについて紹介します。体重管理の参考にさせていただければと思います。

## 食べ物の重さはどれくらい？①

### 主食



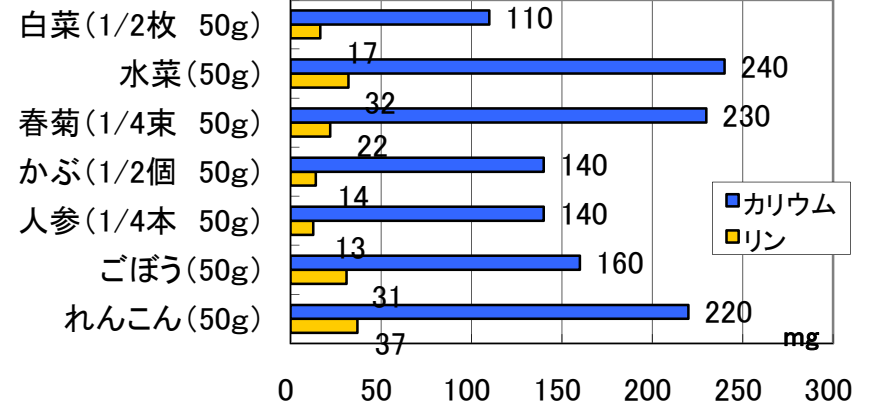
料理	目安	重さ
おかゆ	茶碗1杯	200g
寿司	1貫	35g
丼ぶり	1人前	400~500g
チャーハン・ピラフ・チキンライス	1人前	250g
うどん・そば・ラーメン・ちゃんぽん	1杯(汁も含む)	600g
スパゲティー	めん1人前	200~250g
ロールパン	1個	30g
ハンバーガー	1個	200g

## 旬の野菜を食べて風邪を予防しましょう！

野菜は、風邪を予防するビタミンCやビタミンAが豊富です。カリウムも豊富なので、ゆでこぼしたり、流水にさらします。調理することで、ビタミン類は少



### 旬の野菜のカリウム・リン



### りんごと白菜のサラダ



#### ○材料(2人分)

- ・白菜 120g
- ・りんご 1/8個(40g)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・みそ 小さじ1/2
- ・すりごま 小さじ1/2

- ・エネルギー 76kcal
- ・たんぱく質 0.9g
- ・カリウム 164mg
- ・リン 30mg

#### ○作り方

- ①白菜はせん切りにし、さっとゆでこぼして水気をよくしぼる。
- ②りんごは皮のついたまま、いちよう切りにし、塩水につけておく。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④白菜と塩分を流し水気をきったりんごをAで和える。