

栄養科だより 10月号



カルシウムの摂取を心がけましょう！

いよいよ食欲の秋となりました！今回注目する栄養素はカルシウムです！
おいしい秋の旬の食材を楽しみつつ一緒にカルシウムも取り入れてみましょう！

カルシウム
1日必要量は

成人男性
800mg

成人女性
650mg

日本人の食事摂取基準（2020年版）より

ところが…

実際の日本人の摂取量
平均 505mg

国民健康・栄養調査 30年度より

不足している

普段の食生活に取り入れてみましょう！



旬の食材を使ったレシピ♪

かぼちゃプリン



材料

- かぼちゃ 正味 150g
- 砂糖 20g
- 牛乳 200ml
- ゼラチン 5g

お好みでカラメルソースや生クリームを
トッピングするとおしゃれ♡

作り方

- ゼラチンが被る程度の水を入れふやかしておく。
- かぼちゃの種、綿、皮を取り除き、一口大にカットする。
- お皿に移し、水を少し加えラップをかけ電子レンジで3分程加熱する。
- ③をよく潰し鍋に入れ、牛乳、砂糖を加え火にかけ、砂糖が溶けたら①も加えしっかり溶かす。
- 漉しながら容器に移し冷蔵庫で冷やし固める。



10月 JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです

♪院内レストランコラボ♪



8月26日(水)
「黄金の豚丼」
たまねぎの甘みや
にんにく、生姜の
香りを生かして
カロリー、塩分を
ダウンしました。
「今日は当たり
だ！」とみなさんか
ら大好評でした☆

♪地産地消メニュー♪



9月10日(木)
「食材しのだ
さんのかぼちゃ」
地元の新鮮な野菜を
扱っている「食材し
のだ」さんのかぼち
ゃをシンプルに煮物
にして、甘みを引き
出しました♪ほっこ
りする味です☆

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

令和2年10月1日発行
星総合病院 栄養科