

“熊循”栄養科だより 2015年春号

桜並木も葉桜となり、すっかり暖かくなりました。

この春から新しい生活をスタートした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新しい環境でも、できるだけ規則正しい生活とバランスの良い食事をこころがけ、健康に過ごしたいですね。

『“熊循”栄養科だより』も一周年を迎えました。これからも患者さま、地域のみなさまのため、食や健康に関することや、栄養科の取り組みなどをご紹介していきたいと思います。今後とも、『“熊循”栄養科だより』をよろしく願います。



機能性表示食品制度がスタートしました

今年4月より、「機能性表示食品制度」が導入されました。

今までは特定保健用食品（トクホ）や栄養機能食品のみが食品の効能を表示することができましたが、「機能性表示食品」は、科学的根拠を証明できれば、**食品のパッケージなどに機能成分の健康効果を表示できるようになりました。**

たとえば、スーパーなどで最近よく目にする『高リコピントマト』。今までは「リコピンの含有量が普通のトマトの〇〇倍！」などというような表示でしたが、「機能性表示食品」に該当した場合、「血糖値の上昇を抑えます」や「ダイエットをサポートします」といった表示が可能になるのです。

今までは食品の効能がわかりづらいこともありましたが、機能性表示食品制度の適用により、パッケージにわかりやすい効果が表示されます。気になる症状などがあれば、食品を選ぶ際に参考にすることができますね。

ただし、機能性表示食品を摂取することによって病気が予防されたり治癒したりするわけではありませんので、注意が必要です。

基本はやはり、バランスの良い食事と運動ですね。



旬の筍を使った

熊循レシピのご紹介



花かつおが筍の風味を引き立てます。
また、厚揚げの良質なたんぱく質も一緒にとることができます。筍のない季節は、れんこんでもおいしく作ることができますよ。

筍の土佐煮

〈材料（2人分）〉

| | |
|--------|-------|
| ゆで筍 | 100g |
| 厚揚げ | 60g |
| 油 | 適宜 |
| こいくち醤油 | 大さじ半分 |
| 砂糖 | 小さじ半分 |
| 花かつお | 適宜 |

〈作り方〉

- ① 鍋に油を入れて熱し、適当な大きさに切ったゆで筍、厚揚げを炒めます。
- ② 水、こいくち醤油、砂糖を入れて煮ます。
- ③ 厚揚げに味が染みたら強火にして水分を飛ばし、仕上げに花かつおを入れて混ぜ合わせます。

栄養価（1人分）

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | 104キロカロリー |
| たんぱく質 | 5.2g |
| 塩分 | 0.6g |