

栄養科だより

晩秋の候

十一月は霜月とも言われ、朝晩の気温が下がり、霜が見られる季節です。

山形では、秋も深まるこの季節多くのそば店で『新そば』の文字が見受けられるようになります。十一月にかけてのこの時期は『秋そば』の収穫が進むとともに新そばが味わえます。

そばには老化を防ぐルチン、疲労回復効果のあるビタミンB群やミネラルが豊富です。また、低カロリーで高タンパク質のためダイエットにも向いている食材です。ご飯を数回に一回そばに置き換えて、また肉や野菜もバランスよく摂ることで、これらに堪える寒い冬に向けて、健康的な体づくりを行ってみてはどうでしょうか。

旬を食のよ そばアレンジレシピ

そば稲荷

—材料—

- ・そば・・・1人分
- ・味付けお揚げ・・・4枚
- ・紅しょうが・・・適量
- ・ネギ・・・適量
- ・しめじ・・・適量

—作り方—

- ①蕎麦を茹でる。
- ②味付けお揚げにそばを詰める
- ③上に紅しょうが、小口切りにしたネギ、めんつゆでさっと煮たしめじをのせる

そばプリン

—材料—

- ・そば粉・・・30g
- ・砂糖・・・80g
- ・卵・・・4個分
- ・牛乳・・・500cc
- ・生クリーム・・・100cc
- ・ゼラチン・・・10g
- ・水・・・80cc

—作り方—

- ①ゼラチンは水にふやかしておく
- ②ボウルにそば粉、砂糖を入れ混ぜる
- ③②に溶き卵を入れよくかき混ぜる
- ④小鍋に牛乳と生クリームを入れ、弱火で沸騰直前で火を止める
- ⑤④に③を入れとろみがつくまで弱火でかき混ぜる
- ⑥⑤に①のゼラチンを入れてよくかき混ぜる
- ⑦カップに注ぎ冷蔵庫で冷やして出来上がり

2021年
11月1日
第357号
編集
至誠堂総合病院
栄養科

SDG's HKT-TOYOKI KUNIKIDA



SDGsとは、「持続可能な開発目標」という意味です。今地球上には、地球温暖化や自然破壊、貧困や飢餓、不平等や紛争など、解決しなければならぬ課題があふれています。このままではいつしか人間が地球に住めなくなってしまうかもしれません。

そこで、これらの課題を解決して「地球上にある豊かな自然や資源を未来に残し、地球に住むすべての人が、誰一人として取り残されず、幸せに暮らせる世界を実現する」ために2015年の国連総会で、「2030年までに目指すべき17の目標が決められました。それがSDGsです。SDGsは、世界共通の言葉で、世界各国の人たちが共通して取り組んでいます。

【17の目標】

- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に健康と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に
- ⑦ エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ⑩ 人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任つかう責任
- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさを守ろう
- ⑯ 平和と公正のすべてを人に
- ⑰ パートナリシップで目標を達成しよう

