

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

立夏も過ぎ、いよいよ夏本番を迎えます。

気温も高く、湿気の多いこの季節、暑さに負けず、胃腸に負担をかけないバランスのとれた食事でのりきりたいものです。

「たとえ忙しくても、自分でつくった食事を食べて、健やかに暮らしたい。」そう考えると毎日の食事は大切なものです。食べる事で活力を補う事が大事です。普段から冷蔵庫にある食材をうまく活用したり、残った素材は工夫して簡単な下ごしらえする、夏はスパイスやハーブ、酢をうまく使い冷蔵庫に入れておけば、主菜の付け合わせになったり、サラダになったり、あるいはドレッシングなどを作っておくだけでも、献立はもっと楽に、楽しくなります。

今回夏メニューの主菜はまぐろの竜田揚げです。まぐろの身の赤は、肉の色素と血の色素に含まれる鉄分が他の魚にはみられない美しい赤身を作っています。また脂肪は不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）にとみ中性脂肪やコレステロールを減らし、脳の神経機能を高めて老化を予防し脳血栓や脳梗塞の予防にも効果があります。お刺身で食べるもよし、カツレツにしても美味しく食べられます。残ったまぐろはしょうがを多めに使い、煮ておくとお弁当のおかずにもなります。

ゴーヤは夏バテ予防の野菜です。トマト、キュウリと比べるとビタミンCは5倍、カリウム、ミネラル、葉酸、鉄分と多く食物繊維も豊富です。おなじみのゴーヤチャンプルーにしてみました。

焼き茄子と麦みその味噌汁もシンプルで美味しさが引き立ちます。マグロ、ゴーヤ、豚肉、豆腐、とろろと元気の出る食材がたくさん揃いました。

この夏は、いつもの夏より元気に乗り切れそうな予感です。

2016 夏 身体によくくて美味しい食事



たんぱく質 33g 脂質 21g 炭水化物 93g 鉄分 2.4mg
カルシウム 100mg 食物繊維 5.2g 塩分 2.4g



総エネルギー 707kcal

a. 白米	286kcal
b. 焼き茄子の味噌汁	20kcal
c. ゴーヤチャンプルー	99kcal
d. マグロの竜田揚げ	147kcal
e. 南瓜と鶏そぼろあんかけ	79kcal
f. 穴子と茄子のとろろ蒸し	47kcal
g. レモンケーキ	29kcal

注目の素材 Materials

ゴーヤ

ゴーヤは、ビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれます。特に、ゴーヤのビタミンCは、野菜で唯一加熱に強くトマトの約5倍に相当するとされています。また、独特の苦み成分は、胃粘膜の保護、食欲増進、肝機能向上、血糖降下作用などがあるとされます。油との相性が非常に良いため、今回はゴーヤチャンプルーとしてご提供致します。ゴーヤをおいしく食べるコツは、①すぐ使用する場合も保存する場合も苦みの強い綿と種はくりぬいて下さい。②苦みが苦手な方は軽く塩もみをするか熱湯をかけるかさっとゆでてからご使用ください。

しょうが

しょうがは、約90%の水分の他、ビタミンやカリウムなどを微量に含み、栄養価という面ではさほど優れた食材ではありませんが、生姜ブームをひきおこした程、健康効果を生み出す成分をもっています。例えば、生姜の辛み成分であるジンゲロンとショウガオール。ジンゲロンは、血行促進、体温を温める作用があるので風邪のひきはじめや冷え性の方に有効です。ショウガオールは高い抗酸化力もちます。香りで食欲をそそる生姜は夏バテで食欲が出ない方にも最適です。市販品としてあるチューブタイプのもは保存料が含まれていますし、揮発性成分を失わないためにもぜひ生の切りたておろしたてでお召し上がりください。

やまいも

山芋類は、自然薯、長芋、いちょう芋、大和芋等種類があります。栄養成分としては、タンパク質の消化吸収を助けるぬめり成分のムチン、ビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどのミネラルや食物繊維が含まれる食材です。生で刻めばシャキシャキ、熱を加えればホクホク、すりおろすとネバネバ、調理によって食感に変幻自在です。一度に使いきれない時は、すりおろして冷凍保存するか、切り口が渴かないようラップで包んで冷蔵保存して、さまざまな山芋料理をお楽しみください。

●注目の一品●

●ゴーヤチャンプルー

材料	分量
ゴーヤ	1/2本(可食部100g)
豚肉	100g
木綿豆腐	1丁
にんじん	中1/2本(可食部30g)
玉ねぎ	小1/2個(可食部80g)
もやし	1袋(250g)
きくらげ(乾)	4g
かつお節	適量
薄口醤油	小さじ1
塩	小さじ1/3
胡椒	適量
油	大さじ1

【当センター提供時(70g)】

カロリー 99kcal

食塩相当量 0.3g



【作り方】

- ①ゴーヤの綿と種を除き、3ミリ幅に切り、塩もみをして水で洗い流しておく。
- ②きくらげを水で戻して食べやすい大きさに切る
- ③豚肉、豆腐、人参、玉ねぎを食べやすい大きさに切る
- ④もやしを洗っておく
- ⑤フライパンに油をひいて豚肉を炒める
- ⑥⑤に、玉ねぎ、人参、ゴーヤ、もやし、きくらげ、豆腐を順番に入れ、火を通す
- ⑦薄口醤油、塩胡椒で味付けをし、かつお節をかけて完成

●南瓜と鶏そぼろあんかけ

【材料】

かぼちゃ	1/4カットの半分 (可食部約200g)
鶏挽肉	60g
しょうが	3g
だし	140ml
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	適量(片栗粉と同量の 水で溶き、水溶き片 栗粉として使用)
油	小さじ2

【当センター提供時(35g)】

カロリー 79kcal

食塩相当量 0.3g



【作り方】

- ①かぼちゃを切る。
(煮崩れするので今回は幅高さともに2~3cmのサイズでカットしました。)
- ②しょうがをみじん切りにする。
- ③鶏挽肉としょうがを油で炒める。
- ④③にかぼちゃを加える。
- ⑤④にだしと調味料を加えてかぼちゃが軟らかくなるまで煮る。
- ⑥水溶き片栗粉でお好みのとろみをつけて下さい。