

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

今年の夏はなんといってもリオデジャネイロオリンピックが印象深く残ります。選手達の頑張りで過去最高のメダルの多さになりました。強靱な心と身体、周りの人達に感謝する気持ちはたくさんの感動を私達に与えてくれました。想像を絶する練習はもちろんの事、最新の科学が支える究極の食事が選手たちの活躍を支えたと思われまます。スタミナ、瞬発力、あきらめない気持ちなど裏で支えたのは考えられた食事の力も大きいと思います。私達は食べると勇気がわいてきます。スポーツでも、病気にならない身体づくりでも、食べる事の大切さは同じです。

今年の夏も高温多湿で厳しいものがありました。ようやく季節は秋に移ろい日本は美しい季節を迎えます。今回はお魚もお肉も使いました。蛋白質充分で、なお吸収をよくするためには、ビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維のとれる野菜がとても大事になります。魚は鯖です。サバ科に属し脳の活性化のDHAや動脈硬化予防のEPAが豊富です。またビタミンB2、ビタミンD、カリウムが多く含まれており栄養価の高い魚です。舞茸、椎茸など低カロリーで食物繊維が豊富なキノコ類、カリウムやビタミンBやビタミンDが豊富です。これから寒くなってくると美味しさが増してくるのがほうれん草です。ビタミンA、B1、B2、カリウム、鉄分、葉酸など栄養満点の野菜です。ガン抑制効果がある葉緑素も含まれています。今回は軽く炒めてサラダにしました。

夏の暑さで疲れた身体をいたわり、少しでも元気になってもらいたい、そんな気持ちのこもった秋メニューです。

ゆっくりお召し上がり下さい。



総エネルギー 743kcal

- | | |
|----------------|---------|
| a. 麦ごはん | 286kcal |
| b. きのこの味噌汁 | 25kcal |
| c. 鯖の照り焼き | 189kcal |
| d. カラーピーマンの肉詰め | 59kcal |
| ほうれん草サラダ | 56kcal |
| e. レンコンの黒酢炒め | 47kcal |
| f. 里芋とイカの煮物 | 47kcal |
| g. いもようかん | 34kcal |

秋
2016

身体によくて美味しい食事



たんぱく質 29g 脂質 20g 炭水化物 107g 鉄分 3.1mg
カルシウム 83mg 食物繊維 8g 塩分 2.9g

舞茸

きのこの中でも香りに特に優れている舞茸。この香りには精神安定を促す効果もあるとされています。独特のシャキシャキとした歯ごたえも特徴で、生食以外ならほとんどの調理法でおいしく食べられます。今回はオリーブオイルで炒めてサラダとして提供しています。栄養価も高くビタミンB1、B2、ナイアシン、ビタミンDの前駆体エルゴステロールなどビタミン類とミネラルを含みます。

冷蔵庫に入れる前に、室内で少し乾燥させてから保存袋やラップに包むと4～5日保存できます。冷凍庫で保存する場合は、小分けにして冷凍保存用袋に入れて冷凍しましょう。凍ったまま調理にも使えて便利です。

注目の素材 Materials

イカ

種類が多く世界で約500種、日本近海では130種程いると言われており、そのうち約30種を食用としています。日本は漁獲量が世界一で、世界の総水揚げ量の80%にもなります。今回はスルメを、煮物に使用しています。コレステロールが多く多量摂取は控えたほうがよいとされていたイカですが、近年ではそのコレステロールの多くが「善玉」であること、豊富に含まれるタウリンが血中コレステロールを下げることなどが認められ、見方が変わってきました。たんぱく質は魚よりやや少なめですが、組成のよいたんぱく質で脂質は少ないので、低カロリー食材と言えます。また、量は多くないもののビタミンD以外のほとんどのビタミンが含まれている優れた栄養食でもあります。

イカは漢字で「烏賊」と書きます。この字の由来は、イカが死んだふりをして海面に浮かんでいると、カラスが飛んできてイカをつつこうとします。そのカラスを逆にイカが海中に引きずり込んで食べてしまったという中国の故事に由来されているそうで、カラス「烏」から見ればイカは「賊」で敵である、ということのようです。

れんこん

れんこんは蓮の地下茎が肥大した部分を指します。見た目は根のようなので蓮の根＝蓮根と言われるようになりました。見かけによらずビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅、などのミネラルも豊富です。また、野菜にはめずらしいビタミンB1、ビタミンB2が含まれており、貧血予防に効果があります。すぐに変色しますが、その原因はポリフェノールの一種、タンニンです。タンニンには抗酸化作用、消炎、収れん作用があります。

最近ではほぼ通年で出荷されていますが、旬は秋から冬の間で、秋口に出荷される新れんこんは柔らかくあっさりとしていて、晩秋から冬のものには粘りが出て甘味も増します。

●注目の一品●

●鱈の照り焼き

【材料】

鱈	2切れ(約200g)
片栗粉	適量
油	小さじ2
★醤油	大さじ2
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ2
★水	大さじ6
★おろし生姜	適量
キャベツ	適量

【作り方】

- ①鱈を食べやすい大きさに切る。
(今回は1切れ30gでカットしました。)
- ②鱈に軽く片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れこんがり焼く。
- ③鱈を一度取り出し、★をフライパンに入れ軽く煮詰めたら鱈を加え絡ませる。

☆お勧めの食べ方…千切りにしたキャベツの上にタレごとかけて食べると野菜もたっぷり食べられます！



【当センター提供時(60g)】

カロリー 189kcal

食塩相当量 1g

●レンコンの黒酢炒め

【材料】

レンコン	200g
油	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
黒酢	大さじ2
砂糖	小さじ2

【作り方】

- ①レンコンを食べやすい大きさに切る。
(今回は乱切りにしました。)
- ②フライパンに油を入れ、レンコンに軽く火が通るくらいまで炒める。
- ③②に調味料を入れ、さらに炒める。
- ④調味料の汁気がなくなってきたら完成。



【当センター提供時(25g)】

カロリー 47kcal

食塩相当量 0.4g