

2018年 秋

身体によくて美味しい食事



総エネルギー 651kcal

たんぱく質 27g

脂質 17g

炭水化物 103g

鉄分 1.5g

カルシウム 87.8g

食物繊維 5.4g

塩分 2.9g

【メニュー】

- ☆鶏そぼろご飯
～すりおろしごぼう入り～ 375kcal
- ☆キヌア入り和風豆乳スープ 24kcal
- ☆鮭の塩焼き 65kcal
- ☆肉豆腐 93kcal
- ☆レンコンの山椒炒め 28kcal
- ☆秋のサラダ
～亜麻仁油入りドレッシング～ 29kcal
- ☆三色団子 37kcal

メタボ撃退メニュー

脂質異常症とは血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質の量が異常になった状態で、動脈硬化と密接な関係があります。コレステロールも中性脂肪も身体にとって必要なものです。コレステロールは細胞膜の材料になったり、ホルモンや消化液の1つである胆汁酸の材料でもあり、中性脂肪はエネルギー源として使われます。ただ過剰になると動脈硬化を進め、心筋梗塞など重大な病気を引き起こします。以前中性脂肪は動脈硬化との関係がよくわかっていませんでしたが、最近ではその影響が明らかになっています。血液中に中性脂肪が増えるとHDL(善玉)を減らしてしまいます。その結果血管壁から余分なコレステロールを抜き取る働きが低下、さらにLDL(悪玉)を小型化し動脈硬化をさらに進めるといわれています。動脈硬化に最も大きく影響するのがLDLコレステロール。その値が十分低いと考えられる80mg/dL未満の人の心筋梗塞発症の危険度を1とすると140mg/dL以上の場合危険度は4倍以上にもなるといわれています。脂質異常症の危険性を理解して放置せずに対処することが大切です。

一日に摂取する油の総量は一日に必要なエネルギー量の25%、大匙3杯から4杯程度です。肉を減らし、魚を増やしたり、調理の油にも注意が必要です。食物繊維を増やす、大豆製品を増やす、食べすぎない事も大切です。

秋メニューは鮭をメインにしました。脂の乗った鮭の焼き物は誰にでも好まれる一品です。大根おろしをそえて日本食の良さを実感して下さい。ごはんにはトッピングした鶏そぼろごはんはごぼうの香りが風味よく仕上がりました。肉豆腐で栄養価もアップされバランスがとれています。野菜のドレッシングにはアマニ油、スープにはキヌアを入れています。