

2019年 秋

身体によくて美味しい食事



総エネルギー	584kcal
たんぱく質	23g
脂質	17g
炭水化物	82g
食物繊維	4.6g
カルシウム	125mg
鉄分	1.3mg
塩分	2.6g

【メニュー】

☆生姜のご飯	279kcal
☆野菜たっぷりポトフ	46kcal
☆豚ヒレの味噌炒め	86kcal
☆イカとキャベツのレモンバター炒め	81kcal
☆サバ缶と茄子の和え物	63kcal
☆大根のカレーきんぴら	14kcal
☆果物	15kcal

メタボ撃退メニュー

記録的な猛暑となった今年の夏。連日の熱帯夜や災害級の暑さで身体は疲れ、毎日のビールで肝臓もちょっと心配という方や、更に運動不足でメタボ気味・脂肪肝を心配する方も多いと思います。

秋のテーマは肝臓です。秋メニューでは肝臓によい食材をたくさん使いました。増えてしまった体重を元に戻そうとして、やみくもに食事の摂取量をひかえて減量しようとする、疲れやすくなったり筋肉量が減ったりして健康的に痩せられません。見た目やおなかの満足度をしっかり確保して栄養もしっかりとるにはいくつかのポイントがあります。

まず一つ目は主菜、副菜、汁物、主食をそろえます。

二つ目、こってり味の主菜のときにはさっぱり味の副菜を、さっぱりした軽めの主菜の時は油を使った副菜を組み合わせるようにします。

そして塩分量にも注意しましょう。塩辛いおかずはごはんが進み、つい食べすぎる傾向があります。塩分の摂取基準量は男性で8g未満、女性で7g未満です。ダイエットに必要な栄養素ビタミンB群、ビタミンA、C、E、鉄、カルシウムなどをしっかりととりましょう。

また消費エネルギーを増やすことも欠かせません。毎日こまめに動く事をおすすめします。エスカレーターより階段を使う、家の中でも家事をするときに体をしっかり動かすなどです。

秋の献立でのメインは豚ヒレ肉の味噌炒めです。あらかじめ豚肉に味噌とごま油で味をつけて焼きます。良質のたんぱく質で夏の疲労した体と肝臓を修復してくれます。イカのバターレモン炒め。イカのタウリンは肝臓を守りコレステロールを下げる働きがあり、中性脂肪を減らす、血圧を正常に保つなどの働きがあります。現在話題の缶詰のメニューも入れました。鯖の水煮缶です。缶詰の方が生の鯖よりもカルシウムは26倍もあります。汁もそのまま使ってみてください。多価不飽和脂肪酸の多い優れたものです。カレー粉を使った大根のきんぴらもカレー粉のクルクミンが肝臓を守ります。

暑い夏で疲労した身体を食事でもって回復して元気で活力ある毎日を過ごしましょう。