

The Four Seasons Menu メタボ撃退メニュー

一年中でもっとも高温多湿で、寝苦しい夏を迎えます。日中の日差しも刺すように痛く感じる季節です。

一方、夏祭りや浴衣、花火、海のカラフルな色彩など心弾む季節の到来でもあります。この厳しい暑さを乗り切るには、やはり食事と適度な運動、睡眠が大事になります。春の蛋白質について、夏はカルシウムを取り上げます。皆さんはカロリーや脂肪、糖質は気にしてもカルシウムを気にしてみた事がありますか？

厚生労働省の栄養調査によると現在の日本人は糖質、脂質、蛋白質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素は十分摂っていますが、唯一カルシウムだけは所要量に達していないといわれています。

骨粗しょう症を予防するためにもカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDはしっかり摂りたいところです。

骨粗しょう症は女性に多い病気です。閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少し60歳代では2人に1人、70歳代では10人に7人が骨粗しょう症と云われています。これは女性ホルモン(エストロゲン)が骨の新陳代謝に関わっているからです。その他年齢や遺伝的な体質、極端なダイエット、喫煙、過度の飲酒、運動習慣なども原因として考えられています。骨粗しょう症による骨折は「寝たきり」にもつながり、介護が必要になった原因の9.4%を占めます。(2007年国民栄養基礎調査)

今回のメニューはカルシウム含有量の多いチーズをナスと挽肉にトッピングしました。厚揚げとシラス、デザートのパバロアの牛乳と合わせカルシウムは209mgです。一日の推定平均必要量は550mg~600mgですから十分な量になりました。ご自宅でも納豆や豆腐、牛乳など簡単に加えてみては如何でしょうか。そして骨を丈夫にするためには運動が欠かせません。運動による刺激でカルシウムが骨に沈着しやすくなり、筋肉が鍛えられると、身のこなしもよくなり、骨折の防止につながります。さあ、食事と運動で厳しい夏を快適に乗り切りましょう。

2017 夏

身体によくて美味しい食卓



たんぱく質 23g 脂質 23g 炭水化物 100g 鉄分 1.9mg
カルシウム 209mg 食物繊維 4.5g 塩分 2.4g



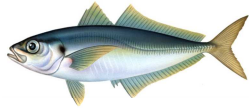
総エネルギー 712kcal

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| a. 玄米ごはん | 302kcal |
| b. 白だしの吸い物 | 14kcal |
| c. 茄子のチーズ焼き
胡瓜とみょうがの和え物添え | 90kcal
2kcal |
| d. 青じそ入りアジフライ
かぼちゃのヨーグルトサラダ | 152kcal
34kcal |
| e. しらすとわかめのポン酢ジュレ | 8kcal |
| f. いかと厚揚げの煮物 | 55kcal |
| g. パバロア | 55kcal |

注目の素材 Materials

鱈

旬は晩春から晩秋ですが、養殖ものや輸入ものが多く出回り、今は一年中食せる魚です。しかし、なんとといっても夏場のアジはアミノ酸がたっぷり含まれているだけでなく、クセのないうま味に溢れています。今回はアジフライにして提供しています。



栄養面では健康に良いとされているDHAやEPAが多く含まれています。いずれも身体の中で作ることができない必須脂肪酸で、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や心臓病、脳血管障害を予防すると言われています。ほかにも骨粗鬆症の改善に大切なカルシウムをはじめ、成長を促進するビタミンB2、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど多くの栄養素が含まれています。

南瓜

冬至に食べるものといったら南瓜ですよね。しかし、なぜ夏が旬の南瓜を冬至に食べられるようになったのでしょうか。今でこそ一年中野菜が手に入りますが、昔は冬に収穫できる野菜が少なかったうえに、保存機能も十分ではありませんでした。そんな中で「南瓜」は長期保存ができ、しかも保存中でも栄養素が失われにくいという利点を持っています。その為、冬の時期に不足しがちなビタミン類を補給するため、江戸時代中期から「南瓜」を冬至に食べる風習が根付いたと考えられています。



代表的な栄養素は、体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持に役立つβカロチンや、ナトリウムを排泄する役割があるカリウムです。その他にもカルシウム、鉄、食物繊維などもバランスよく含まれています。

厚揚げ

厚揚げ豆腐は、通常木綿豆腐を水切りしてから高温で揚げたものです。油で揚げているので健康的にちょっとNGなのでは…と思われるかもしれませんが、そんなことはありません！確かに豆腐と比べてカロリーはアップしますが、同量の木綿豆腐と比べると、カルシウムは約2倍、鉄分は3倍、たんぱく質はなんと5倍！厚揚げの方が高い栄養素が含まれているのです。



そんな栄養たっぷりの厚揚げは油抜きをすることでカロリーを抑え、美味しく食べることができます。一般的には、お湯をかけたり、1分位茹でたりしますが、忙しい時には厚揚げをキッチンペーパーとラップで包み、30秒ほど電子レンジで加熱するだけでもOKです。是非試してみてください。

●注目の一品●

●しらすとわかめのポン酢ジュレ

【材料】4人分

しらす	お好みで
わかめ	8g(乾燥状態)
ズッキーニ	20g
調味料	
ポン酢	50cc
水	100cc
寒天	適宜

【作り方】

- ①わかめは水で戻しておき、軽く絞って水気を切る。
- ②ズッキーニは厚さ2~3mm位の半月切にしてさっと湯通しする。
- ③ほん酢と水を混ぜておく。そこに寒天を加えてよく混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やし固めておく。
- ④器に、ズッキーニ、わかめ、しらすの順に盛り付けて、③で作ったジュレ小さじ1杯程度を、粗く崩し上にかけて完成。



【当センター提供時(25g)】

カロリー	8kcal
塩分	0.5g

*ジュレは作りやすい分量を記載しております。残りは海鮮サラダ等の上に角切りにして飾ってもキレイです。
*寒天の使い方はメーカーにより異なりますのでご使用の寒天の使用方を参照してください。

●かぼちゃのヨーグルトサラダ

【材料】4人分

かぼちゃ	100g (約1/8カット)
きゅうり	25g
玉ねぎ	25g
ハム	1枚
塩	適宜
胡椒	適宜
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
レーズン	お好みで

【作り方】

- ①かぼちゃ、玉ねぎは小さく切って、蒸す。(茹でてOK)
- ②きゅうりは1本を4等分し、厚さ3mm位のいちよう切りにして、塩もみする。
- ③ハムもきゅうりと同じ大きさ程度にカットする。
- ④①をフォークなどでつぶしよく混ぜた後、②、③を加えさらに塩、胡椒、ヨーグルト、マヨネーズで味を調える。
- ⑤器に盛り付けてレーズンを飾り完成



【当センター提供時(25g)】

カロリー	34kcal
塩分	0g