

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

2017 秋

身体によくて美味しい食事



たんぱく質 30g 脂質 20g 炭水化物 100g 鉄分 2.1mg
カルシウム 134mg 食物繊維 5.6g 塩分 2.2g

「人は血管とともに老いる」カナダの高名な医学者ウィリアム オスラー博士が残した有名な言葉です。

動脈硬化は心疾患と脳血管疾患の原因となり、これまで血管が硬くなるのは老化現象の一つであり仕方がないものと考えられてきました。しかし動脈硬化の研究が進み、食事と運動で改善できることが明らかになってきました。

そこで秋メニューは血管を強くしなやかに保つ、とっておきのメニューです。

主菜はさんまの蒲焼きです。青背魚に多く含まれるEPA、DHAには中性脂肪を減らし、血栓ができるのを防ぐ作用があります。

秋に旬をむかえる、さんま、イワシ、サバなど積極的にとりたい食品です。

鮭ごはんに入れたごまは、老化防止のセサミンだけでなく、胃腸、精神安定に効果のあるトリプトファンが多いことも注目に値します。世界中で認知されている伝統的な健康食品です。

また血管に負担をかけないためには血圧の管理も重要です。減塩には、調理の工夫で（麺などは氷水でキリッとひきしめのどごしのよさを味わう）あるいはピリ辛素材、柑橘類（青とうがらし、あらびき黒こしょう、白髪ねぎ、カレー粉、レモンゆず）なども役立ちます。

抗酸化ビタミンや食物繊維が豊富な野菜は血管ケアに必要な栄養素が盛りたくさんです。食事の初めに野菜を食べると血糖の急激な上昇も抑えることも分かってきました。

喫煙は血管の老化を進めるといわれています。たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素、窒素化合物は血液中のLDLコレステロール（悪玉）を酸化変性させ、HDLコレステロール（善玉）を減少させます。

身体を動かす。よく眠る。ストレスをためないなどのあたりまえの生活習慣の改善こそ血管力UPの近道です。



総エネルギー 707kcal

a. 鮭ごはん(170g)	355kcal
b. さつまい	42kcal
c. さんまの蒲焼き	148kcal
大根の甘酢和え	4kcal
d. 炊き合わせ	46kcal
e. ブロッコリーの粒マスタードがけ	22kcal
f. ジャガイものこんがり焼き	57kcal
g. 果物	33kcal

注目の素材 Materials

さんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として親しまれてきた、栄養的に非常に優れた青魚です。さんまには、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、栄養の代謝を促進するB群のなかでは、貧血予防に良いビタミンB12、皮膚・粘膜や目の健康に関するビタミンAはレチノールといい癌の予防作用も注目されています。また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムなど様々な栄養素が含まれています。さらに近年注目されている不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が、さんまには豊富に含まれている。これら不飽和脂肪酸には、血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げる働きがあり、DHAは脳細胞の働きを活発にし、痴呆や物忘れを防ぐ効果も期待できる。



ごま

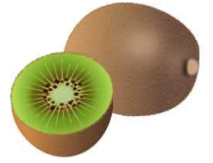
古くから世界各国で栽培されてきたごまは、良質なたんぱく質を含み、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄などミネラルも豊富な健康食品です。成分の約55%が脂質で、そのほとんどがリノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸(*)です。なかでも注目されているのが、ゴマリグナン的一种、セサミンです。強い抗酸化作用があり、老化防止、肝機能改善、悪玉コレステロールを低下させ動脈硬化を防ぐなどの効果が期待できます。栄養をしっかりと摂るには、すっぴかたい皮を壊すことがポイントです。



(*)不飽和脂肪酸は血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあるとされています。

キウイ

栄養面ではビタミンC、E、食物繊維、カリウムが豊富に含まれ、美肌づくりや風邪予防、便秘や免疫力低下の解消、高血圧予防などの効果が期待できます。特に1個あたりのビタミンCはレモンより多く、ビタミンEとの相乗効果でより強力な抗酸化力を発揮します。また、たんぱく質分解酵素アクチニジンを含むので、肉や魚料理と食べると消化が促進されます。



巨峰

甘味と果汁たっぷりで、果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分。体内ですばやくエネルギー源になるので疲れた時に食べると回復が早くなります。皮や種には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、アントシアニンが豊富で、活性酸素を取り除き、老化を防ぐ効果、視力機能の回復や肝機能の向上が期待できます。



●注目の一品●

●鮭ごはん

【材料】4人分

白米 3合
さけ 4切れ
白ごま お好みで
しそ お好みで

【作り方】

- ①味噌、みりん、酒を1:1:1の割合の味噌漬けに鮭を1~2時間漬け込む。
- ②漬け込んだ鮭をフライパンで焼き、骨、皮を取りかきくぼけておく。
- ③通常量の米、水をセットし鮭を入れて炊く。
- ④炊き上がったら胡麻を混ぜ、お好みでしそをトッピングしたら完成。



ポイント

- ☆鮭を先に焼くことで鮭の臭みがなく、香ばしくなり旨み強い炊き込みご飯ができます！
- ☆今回はご飯に味を付けず、先に鮭を味噌漬けしたことで塩分控えめで召し上がることができます！！

【当センター提供時量(205g)】

●じゃがいものこんがり焼き

【材料】5人分

じゃがいも 250g
ウィンナー 50g
たまねぎ 75g
オリーブオイル 小さじ1杯
塩 適宜
胡麻 適宜
チーズ 25g
卵 25g
れんこん お好みで
パセリ お好みで
糸とうがらし お好みで

【作り方】

- ①れんこんは薄くスライスし茹でておく。
- ②玉葱をみじん切り、ウィンナーは小口切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、玉葱、ウィンナーを炒める。その間にじゃがいもを茹でて、熱いうちに皮を剥きマッシュにする。
- ③②の玉葱、ウィンナー、じゃがいもにチーズ、卵を混ぜ器に盛り、その上に①のスライスしたれんこんを乗せ約200℃でこんがり色がつくまで5分程焼く。
- ④お好みでパセリ、糸とうがらしをトッピングし完成。



☆耐熱皿に入れず、成形しそのまま焼き食べやすい大きさに切り分けて召し上がられてもOK！

☆卵はなくてもOKです。カロリーを落としたい方は卵なしで調理してみてください。

【当センター提供時量(35g)】