

2017 春

身体によくて美味しい食事



たんぱく質 27g 脂質 24g 炭水化物 89g 鉄分 2.4mg
カルシウム 119mg 食物繊維 4.2g 塩分 2.3g

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

春一番も吹き日差しに力強さを感じるようになりました。早咲きの桜の便り、日の出も早まり春の気配に満ち溢れてきました。

街中では入学を控えた新小学生の可愛い姿もあります。長い冬を抜け出て、希望に満ちた季節の到来です。

身体によくて美味しい食事はこの春から「筋力」「骨力」「血管力」「腸活」を四季毎のテーマにしました。毎日の食生活で健康で長生きする為の工夫を実感してみてください。

今回の春メニューのテーマは筋力です。たんぱく質は英語でいうとプロテインとって第一に必要なものという意味で生きていく為に必要不可欠な栄養素です。筋肉も骨も肌も全てたんぱく質でできています。

食べ物に含まれるたんぱく質は、アミノ酸に分解されて体内に取りこまれます。たんぱく質は動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランス良くとることが必要です。一緒にビタミンB群、特にビタミンB6をとるとたんぱく質の利用効率が上がります。必要なたんぱく質は体重1キログラムに対し1グラムです。また、たんぱく質をきちっととらないと体脂肪は減りません。高たんぱく、低脂肪の良質なたんぱく質をとるように心掛けましょう。

春メニューの献立では、魚、肉、卵を適量揃えました。ビタミンB6を豊富に含むごまも使用しました。今回のたんぱく質は27グラムです。皆さんの普段の昼食と比べていかがでしょうか。



総エネルギー 694kcal

a. 麦ご飯	285kcal
b. 中華スープ	10kcal
c. 豚の角煮	166kcal
d. 鯖のごま焼き～春野菜乗せ～	161kcal
e. おかひじきのおかか和え	4kcal
f. ぜんまいの煮物	17kcal
g. いちごわらびもち	51kcal

注目の素材 Materials

おかひじき

山形の伝統野菜で、見た目は海藻のようですが緑黄色野菜に分類されています。栄養素はビタミン・ミネラルともに豊富で、特にカリウムとビタミンAを多く含みます。カリウムはナトリウムを排泄する役割があり、高血圧・むくみ予防に効果があります。



ミネラルはカルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄などが多くどれも骨を生成する上で欠かせない成分です。

特有のシャキッとした歯ざわり、くせのない味、美しい緑が特徴。調理のポイントは茹ですぎないことです。生のまま保存するにはビニールやラップにくるみ空気に触れないように冷蔵庫に入れると良いです。冷凍保存には向きません。

ぜんまい

日本全国の山野のやや湿った所に自生しているが、特産地は東北地方。ワラビより大型で、葉が開くと1cm以上にもなります。春先に出る若芽は綿毛でおおわれ、銭のように円形に巻いている様「銭巻(ぜにまき)」が語源とされています。東北地方では古くから、乾燥させて保存食として重宝されてきました。



食物繊維やビタミンA、ビタミンCが豊富で、干したものは生に比べてビタミン類は減るもののタンパク質とカリウムはぐっと多くなります。抗酸化と免疫力に効果のあるビタミンAとCは、生活習慣病から風邪まで、幅広い病気の予防が期待できる自然の恵みです。

不溶性の食物繊維は便の量を増やして腸を活発にし、有害物質を体外へ排出してくれます。味噌汁や和え物にもよく合うぜんまいを今回は煮物にして提供しています。

豚肉

イノシシを家畜用に改良したものが豚だと言われています。日本で本格的に豚肉料理が普及したのは明治時代に入ってからのことです。



ビタミンB1の含有量は食品の中でもトップクラスで、牛肉の8倍です。「疲労回復のビタミン」と言われており、糖質の代謝を促進します。また、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあるため美肌づくりに役立ちます。他にも、太りにくい身体を作る「ロイシン」、睡眠障害を改善する「トリプトファン」、脳を活性化させる「アラキドン酸」なども含まれています。

一般的に飼育されている豚の体脂肪率は14~18%と言われています。

尚、成人男性の標準体脂肪率が11~21%、成人女性は21~34%と意外にも豚よりも人間の方が体脂肪率が高いという衝撃の事実……。

●注目の一品●

●おかひじきのおがが和え

【材料】

おかひじき 1パック(約80g)
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
かつおぶし 適宜



【作り方】

- ①おかひじきの硬い部分を取り除き、洗う。
- ②たっぷりのお湯を沸かした鍋で、おかひじきを1分茹でる。
- ③②を氷水でさっと冷やし、しっかり水切りする。
- ④③をめんつゆと合わせて、お好みの分量のかつおぶしをかけて完成!

*冷やすことで緑色が鮮やかに出ます!
*梅肉和えもお勧めです!

【当センター提供時(15g)】

カロリー 4kcal 食塩相当量 0.1g

●ぜんまいの煮物

【材料】

ぜんまい水煮 100g
油揚げ 1枚と半分
☆かつおだし 140ml
☆砂糖 小さじ1
☆醤油 小さじ2
☆みりん 小さじ2
☆酒 小さじ2
きぬさや 適宜

【作り方】

- ①ぜんまいの水煮と油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ②☆を鍋に入れ、沸騰したら①を加える。
- ③中火で10~15分煮る。
- ④お好みで絹さやを飾って完成!

*油で炒めていないので、カロリー抑えめに出来ます!

【当センター提供時(20g)】

カロリー 17kcal
食塩相当量 0.1g

