

The Four Seasons Menu メタボ撃退メニュー

2018
春

身体によくて美味しい食卓



たんぱく質 31g 脂質 18g 炭水化物 97g 鉄分 2.3mg
カルシウム 192mg 食物繊維 7.4g 塩分 2.3g

今年の冬は厳しい寒さが続きました。立春を過ぎ少しの日差しに暖かさを感じたり、日が少し長くなるとワクワクしたり小さな春を探していることに気づきました。

ようやく本格的な春の到来です。大地がいっせいに春の芽吹で新緑に染まり雪解けや川のせせらぎ、周りの風景も穏やかな暖かさを感じます。春は私たちの気持ちも開放的にしてくれます。

春の献立は、めばるです。めばるは春を告げる魚といわれています。かさご科に属し白身であっさりとしたクセのない上品な味です。定番の煮つけにしました。

天ぷらはたらの芽、アスパラ、甘みのある新玉ねぎなど春の旬の野菜がたっぷりです。この時期ならではのエグミ、香りや食感、春の気配をレモンでさっぱりとお召しあがり下さい。そして筍は炊き込みご飯にしました。味噌汁は辛口、赤味噌の仙台味噌です。

今回のメニューは特に栄養素がバランスよく入っています。その中でもマグネシウムは一日100ミリグラムをプラスすると血糖値をあげにくくすると云われています。今回のお食事には116ミリグラム含まれています。

今年一年当センターではFUYO健康21も身体によくて美味しい食事でもメタボリックシンドロームの改善をテーマに掲げました。

適量をバランスよく、美味しく食べてもらいたいと考えています。食事と運動は健康を維持するためには大切なものです。

FUYO健康21ではより具体的に実践しやすい方法をお話します。



総エネルギー 681kcal

a.	筍ごはん	365kcal
b.	赤だし(仙台味噌)	27kcal
c.	めばるの煮つけ(スナップエンドウ添え)	63kcal
d.	春野菜の天ぷら	159kcal
e.	菜の花と春キャベツのサラダ	22kcal
f.	コンニャクとレンコンのピリ辛炒め	31kcal
g.	果物(ポンカン)	14kcal

注目の素材 Materials

仙台味噌

始まりは、初代の藩主である伊達政宗が仙台北下の醸造所で作らせたのがきっかけとのこと。伊達政宗自身もこの仙台味噌を愛用し、それが政宗の72歳という長寿にも繋がったとも言われています。



仙台味噌は辛口の赤味噌で、米麴と大豆で作られています。熟成をゆっくり進めるので、大豆タンパク質の発酵がゆっくりと行われ、アミノ酸やペプチドが通常よりも多く造られます。さらに、発酵させる温度を低温にすることで、米由来の糖質に酵母が働きかけて、香りが良くなります。成分は身体を構成するタンパク質やペプチド、コレステロールを下げるリノール酸が豊富でカロリーが低く、発酵により消化吸収が良好な食品です。

たけのこ

春の味覚を代表するたけのこ。食物繊維を豊富に含んでいるため、血糖値上昇の抑制、便秘解消や大腸がんの予防、コレステロールの吸収を妨げ体外に排出する働きがあるのでメタボリックシンドロームの予防も期待できます。さらにナトリウムを排泄するカリウムが豊富に含まれ、高血圧や足などのむくみに効果があります。ゆでた時にでる白い粒状のものはアミノ酸の一種のチロシンで害はありません。このチロシンは、ドーパミンなどの神経伝達物質の原料になります。ドーパミンは脳を活性化させ、不足するとやる気や集中力が低下すると言われています。チロシンはブドウ糖と組み合わせるとより効率よく吸収することができます。たけのこごはんは実に理にかなった料理でもあります。



めばる

めばるは下アゴの突き出た受け口と大きく張り出した目が特徴的で、名前の由来にもなっています。店頭では丸のまま並ぶことが多く、春先から夏にかけてが食べ頃です。このため春告魚とも呼ばれ、俳句では春の季語になっています。



高タンパク・低脂質な白身魚で、淡泊な味です。脂質が少ないぶん消化吸収がよく、効率的にタンパク質を補充できます。脂質にはDHA、EPAなど、高度不飽和脂質酸が多く含まれていて、これらには悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。丸揚げや塩焼きにも適していますが、今回は定番の煮付けで提供します。

●注目の一品●

●めばるの煮つけ

【材料】

めばる	5枚
めんつゆ	100ml
水	600ml
生姜	お好みで

【作り方】

- ①めばるを酒につけ臭みをとる。
- ②生姜をスライスしておく。
- ③水とめんつゆを1：6の割合で合わせ沸騰させる。
- ④めばると生姜を沸騰した調味液に入れ10分間煮れば完成。

☆めばるは春を告げる魚です。高たんぱく、低脂質の白身魚です。煮つけにしても、焼いても美味しく召し上がれます。ぜひお試しください。
☆当院ではスナップエンドウを添え春らしく仕上げました。



【当センター提供時(50g)】

●筍ごはん

【材料】

米	4合
かつおだし	炊飯器 4合の目盛りまで
☆薄口醤油	30ml
☆みりん	30ml
☆料理酒	30ml
筍	200g
人参	1/2本
鶏小間	80~100g
油揚げ	1枚
三つ葉	お好みで

【作り方】

- ①筍、人参、油揚げ、鶏小間、三つ葉をお好みの大きさに切っておく。
- ②研いでおいたお米に☆を合わせて入れ、かつおだしを目盛りまで入れ、①の具材を混ぜ合わせて炊く。
- ③炊き上がったご飯の上に三つ葉をトッピングして完成。

☆当院ではだし汁で味をつけた筍も最後に上にトッピングし違う食感を楽しんで頂いています。



【当センター提供時(220g)】