

2020年春

# 身体によくて美味しい食事



|        |         |
|--------|---------|
| 総エネルギー | 660kcal |
| たんぱく質  | 35g     |
| 脂質     | 14g     |
| 炭水化物   | 97g     |
| 食物繊維   | 5.1g    |
| カルシウム  | 80.3mg  |
| 鉄分     | 1.8mg   |
| 食塩相当量  | 1.9g    |

## 【メニュー】

|                 |         |
|-----------------|---------|
| ☆もち麦ごはん         | 313kcal |
| ☆海藻の味噌汁         | 14kcal  |
| ☆鶏むね肉のヨーグルト味噌焼き | 89kcal  |
| ☆鯖の揚げ浸し         | 106kcal |
| ☆長芋のオムレツ        | 54kcal  |
| ☆ピクルス           | 25kcal  |
| ☆甘酒プリン          | 59kcal  |

## メタボ撃退メニュー

長い冬が終わり徐々に日が長くなって、黄色、ピンクの花が咲き始めると春の到来を感じます。草木の芽吹き季節。あたり一面が鮮やかに色づきます。

一方春はなにかと変化の多い季節。新しい環境で胸ふくらむ季節でもあり別れの季節でもあり、この春から人生の新しい一步を踏み出す人など希望と緊張、ストレスで免疫力の低下する季節とも云われています。春は免疫力が一番落ちる季節といえるかもしれません。免疫力は疫(病気)を免れる力のことです。インフルエンザウイルス、病原菌から身体を守るためには免疫力を高めることです。免疫力の要は腸が握っているといわれています。腸には100兆個以上の菌が存在するといわれています。

春メニューは腸内環境を整え、腸を活性化する食材をたくさん取り入れました。ごはんはもち麦です。食物繊維は白米の22倍あります。肉は良質のたんぱく質と疲労回復が期待できる、鶏むね肉です。ヨーグルトに一晩つけて焼きました。相性もよく軟らかく食べやすくなりました。魚は鯖です。たんぱく質の他ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンD、ミネラル、カリウム、リン、亜鉛や、血管の柔軟性を保つDHA、EPAが多く、血液サラサラの効果もあります。長いものは消化酵素のアミラーゼが多く弱った胃を健康にして消化吸収を助けるなどの働きがあります。現代人に不足しがちな食物繊維、カリウムも期待できます。調理法でさまざまな食感が楽しめます。今回はオムレツにしました。デザートは甘酒のプリンです。米麴の甘酒は「飲む点滴」と云われ善玉菌が増えて腸内のバランスがよくなります。

日本人は腸の健康に欠かせない発酵食品を自然に食事にうまく取り入れてきました。これからも免疫力をあげる発酵食品や整腸作用のある食物繊維を積極的に取り入れ、病気しらずで健康で快適な毎日を目指しましょう。