

2013 夏

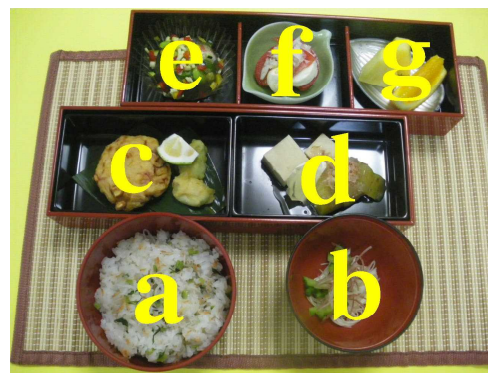
身体によくて美味しい食事



たんぱく質 30.1g 脂質 25.8g 炭水化物 88.1g 鉄分 1.7mg
カルシウム 194mg 食物繊維 4.2g 塩分 3.1g

The Four Seasons Menu メタボ撃退メニュー<夏>

いよいよ本格的な夏の到来を迎えます。ここ2~3年は猛暑の夏、節電の夏、暑さに立ち向かう覚悟が必要になっています。睡眠を十分にとり、暑さに負けない食事をとり、生活に涼しさをうまく取り入れて、厳しい夏を乗り切りたいものです。夏はさっぱりとのおどごしよく味わえて、しかも美味しい食事が最高です。旬の野菜も身体をなかから涼しくする野菜が多い時期です。見た目も考えて涼しげで栄養のあるメニューがそろいました。自家製さつま揚げは魚のすり身にタウリンたっぷりのタコを入れて、しょうがを効かせ、歯ごたえのいいすっきりした味になりました。野菜のジュレは透明な美しさでパプリカの赤、トウモロコシの黄色、ズッキーニの緑は、海の中の珊瑚のようです。夏を代表するトマトはモッツァレラチーズとバルサミコ酢で召し上がってください。バルサミコ酢はブドウを樽で熟成していますから熟成の過程で濃度と香りが豊かになり、甘みも感じられます。ごはんはカルシウムたっぷりのシラスごはんです。子供からお年寄りまで食べやすくなっています。デザートのパイナップルは消化を助け、ビタミンが豊富でまさに夏を代表する果物です。また、暑い時こそ汗をかくことも大事です。暑い時の発汗は体温を下げるのに効果的な手段で汗が蒸発する際の気化熱によって熱を逃がします。人間が本来もっているものを大事にして暑さをのりきりましょう。



総エネルギー 725kcal

- | | | |
|----|-------------------|---------|
| a. | 海の香りしらす混ぜご飯 | 293kcal |
| b. | 吸い物(にゅうめん、ゴーヤ) | 20kcal |
| c. | 自家製さつま揚げ | 104kcal |
| d. | 夏の煮物(白身魚、高野豆腐、なす) | 90kcal |
| e. | 涼風野菜ジュレ | 30kcal |
| f. | イタリアンサラダ | 167kcal |
| g. | デザート | 21kcal |

注目の素材 Materials

パイナップル

パイナップルの3つの特徴！

- ① **疲労回復や夏バテや老化防止効果！**
糖質の分解を助け、代謝を促すビタミンB1をはじめ、ビタミンB2やC、クエン酸が働きます。



- ② **胃腸の健康を保つ！**
肉を柔らかくしたり、消化を助けるタンパク質分解酵素のプロメリンが含まれており、胃液の分泌を活発にし、消化を促進することで食後の胃もたれを防ぐのです。

- ③ **食べ過ぎを防ぎ、ダイエットに効果的！**
豊富に含まれる食物繊維は、便通を促進し、コレステロールや体の毒素を排出します。

また、胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ満腹感を与えるため、食べ過ぎを防ぎ、ダイエットに効果的なのです。

最後に、缶詰として通年手に入りやすい食品ですが、缶詰製品はシロップ漬けのため糖質が多く、製造過程で加熱殺菌するため水溶性ビタミン類が減少しますし、酵素の働きも弱まります。

是非、生のパイナップルをお召し上がり下さい！

たこ

たこは、低糖、低脂質、低カロリー、良質たんぱくを含み、味覚障害を防いで血液に循環をよくする作用をもつ亜鉛も含まれています。また、特に注目すべき栄養素がタウリンです。



タウリンは魚介に多い成分で、高血圧が原因となる血管障害（脳卒中、心臓病など）を防ぐほか、肝臓の機能を高めて解毒作用を強化、コレステロールが原因となる胆石症をはじめとして各症状を防ぎます。また、視力低下、神経系機能の改善にも有効です。このタウリンがたっぷり含まれているのは魅力です。調理する際は、食物繊維を組み合わせると相乗作用で肝臓の機能を高めます！

バルサミコ酢

バルサミコ酢はブドウの濃縮果汁で数年の樽熟成が特徴です。香り高い風味とまるやかな甘みつややかな黒褐色が特色です。オリーブオイルとともにサラダにかけるなど、主にイタリア料理の味付けに使われます。熟成期間の長い（8年以上のもの）はデザートの意味付けや、アイスクリームにかけたりもします。



ブドウに含まれるポリフェノールは活性酸素を除去し血液をサラサラにし、疲労回復、消炎効果、冷え症、肩こりなどに効果があるとされています。また、アントシアニンには眼精疲労の回復にも効果があります。

●注目の一品●

●自家製さつま揚げ

【材料】(1人分)

冷凍すり身	38g
れんこん	7g
たこ	7g
しょうが	8g
揚げ油	適宜

【作り方】

- ①食材を切る。
【しょうが(みじん切り)、たこ・レンコン(あらみじん切り)】
- ②魚のすり身と食材と①の食材を混ぜる。
- ③170℃の油できつね色になるまで揚げる。



●イタリアンサラダ

【材料】(1人分)

トマト	25g
(小サイズ2/6個)	
モッツアレラチーズ	15g
ドレッシング	
A バルサミコ酢	5g
A オリーブオイル	12g
(1:2.5の割合)	
A 塩コショウ	適宜

【作り方】

- ①食材を切る。
【トマトとモッツアレラチーズ(くし切り)、玉ねぎ(みじん切り)】
- ②ドレッシングを作っておく(*Aの材料を混ぜる)
- ③切っておいた食材を盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

