

2018夏

身体によくて美味しい食事



The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

「20代のころはもっとスリムだったのに」「気にしていても脂肪がついてしまうのは何故だろう」と思ったことはありませんか。

私達は食事の中からエネルギーを摂取し、身体活動などで消費しています。この摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていれば、身体に必要な以上の脂肪はつきません。摂取エネルギーが消費エネルギーより多いと余った摂取エネルギーは脂肪として蓄えられてしまいます。

当センターでは今年一年のFUYO健康21のテーマを「さらば、メタボ～もうメタボなんていわせない～」とし体重を3kg減量、腹囲を3cm減らし、メタボ改善を目標にしています。

夏のメニューは調理法で工夫してみました。

お魚は鰯です。鰯の味覚の最大の特徴はクセのない旨味です。

そのうえグリシン、アラニン、イノシン酸、グルタミン酸、などの脂肪のバランスの良さが刺身、焼き魚、煮魚などさっぱりしてコクのあるおいしい味になります。今回は南蛮漬けにしました。シャキシャキとした野菜、お酢との相性も良く暑い夏でも食欲をそそります。

マーボー豆腐は口あたりの良い絹ごし豆腐を使用しました。豆腐にコクと旨みがからみ辛味成分の赤唐辛子が美味しさをいっそう引き立てます。辛味成分の赤唐辛子のカプサイシンは抗酸化作用があり、基礎代謝を上げ脂肪の燃焼を促します。夏バテ予防になりそうです。

さらにジャガイモの和風サラダはマヨネーズを使わず、しば漬けで味をつけています。さっぱりと軽い食感に仕上がりました。

食事は身体に栄養を補給するだけでなく、美味しい、楽しいなど心の栄養源にもなります。

美味しく食べて、栄養満点で夏バテ知らず。さらにメタボ予防を目指して工夫してみましょう。



たんぱく質 24g 脂質 17g 炭水化物 101g 鉄分 1.6mg
カルシウム 132.3mg 食物繊維 4.3g 塩分 2.8g



総エネルギー 669kcal

- | | |
|------------------|---------|
| a. ご飯 | 302kcal |
| b. 肉団子の中華スープ | 34kcal |
| c. 鰯の南蛮漬け | 72kcal |
| d. ピリ辛麻婆豆腐 | 110kcal |
| e. ゴーヤとコーンの甘味噌和え | 47kcal |
| f. ジャガイモの和風サラダ | 44kcal |
| g. 牛乳かん〜くるみ添え〜 | 60kcal |

注目の素材 Materials

ゴーヤ

加熱しても壊れにくいビタミンCの含有量は、ビタミン豊富なピーマンと同程度であり、筋肉の収縮を調整し、不足すると身体の動きが悪くなるカリウムも多く含んでいます。油で炒めても栄養価は損なわれないので、肉や豆腐などと炒めてたっぷりと摂り、夏バテを吹き飛ばしましょう。好きか嫌いかわかれる独特の苦みのもとモルデシンという成分で、胃液の分泌を促して食欲を増進させるほか、肝機能を高める、血糖値を下げるなどの効果も期待できます。苦みは水溶性なので、塩もみしてサッと熱湯をかけると抜けます。



とうもろこし

米や小麦のように多くの国で主食とされているだけあって、野菜の中では高カロリーであり糖質、たんぱく質が主成分です。玄米や胚芽米のように、胚芽の部分にビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素がたっぷり詰まっています。注目すべきは豊富なアミノ酸。即効性の疲労回復効果のあるアスパラギン酸、脳の働きを高めるグルタミン酸、免疫機能向上や脂肪燃焼促進効果のあるアラニンを含んでいます。



鰯

鰯に豊富に含まれているDHAには血管壁の細胞膜を柔らかくする働きがある為、血流をスムーズにする効果があります。また、赤血球の細胞膜も柔らかくするので、血液をサラサラにしてくれます。さらに善玉コレステロールを増やす働きもあるので、動脈硬化や心筋梗塞、高血圧などの生活習慣病の予防にも効果が期待されています。



その他にも疲労回復や体力アップ、デトックス、おくみ予防効果もあり厳しい夏の暑さを乗り切るのにピッタリな食材です。

●注目の一品●

●鰯の南蛮漬け

【材料】4人分
 鰯 4尾(小ぶりな物)
 片栗粉 適宜
 油(揚げ油) 適宜
 玉ねぎ 1/2個
 人参 1/3個
 エリンギ 1/2パック
 パプリカ(赤) 1/2個
 パプリカ(黄) 1/2個
 ピーマン 3個
 めんつゆ 150ml
 水 150ml
 酢 150ml } A
 砂糖 15g
 鷹の爪 適宜

【作り方】

- ① 鰯はぜいごと内臓を取り除き、流水できれいに洗い、塩をふり30分位おく。その後キッチンペーパーで水気を拭き取り、三枚に下ろす。
- ② ①に片栗粉をまぶし、こんがり油で揚げる。
- ③ 玉葱は薄切りにし、人参、エリンギは千切り、パプリカ、ピーマンは薄くスライスしておく。
- ④ Aの調味料を混ぜ、火にかける。
- ⑤ ④が沸騰したら②、③を30分漬け込み冷ます。
(パプリカ半分を漬け込み、もう半分は⑥用に取っておく)
- ⑥ ⑤の鰯と野菜を盛り付け、さらに上に彩り用のパプリカをのせて完成！！

【当センター提供時(80g)】
 カロリー 72kcal 塩分 0.5g



●じゃがいもの和風サラダ

【材料】4人分
 じゃがいも 4個
 しば漬け 40g
 オリーブオイル 適宜
 大葉 4枚

【作り方】

- ① じゃがいもは洗って皮を剥いておく。
- ② ①を蒸し、形を残すくらいに漬す。
- ③ しば漬けを3mmに角切りにし、じゃがいも、オリーブオイルと和える。
- ④ 大葉は千切りにし③の上にトッピングしたら完成！！

【当センター提供時(30g)あたり】
 カロリー 44kcal 塩分 0.1g

