

2014 冬

身体によくて美味しい食事



たんぱく質 27g 脂質 9g 炭水化物 117g 鉄分 1.9mg
カルシウム 159mg 食物繊維 6.2g 塩分 2.9g

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

昨年、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食に関する習わしを「和食；日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食は、その特徴として、多様で新鮮な食材の活用、栄養バランスのとれた食生活、調度品や器を利用した季節の表現、正月をはじめとする年中行事との関わりなどがあげられます。

なかでも栄養のバランスの良い食事ということで和食は、海外でも注目されているようですが、その基本はご飯に漬物、汁物とおかずの四つの要素から成り立っています。よく言われているように一汁三菜（ご飯、汁物、おかず三種）はその代表例です。

当センターの「身体によくて美味しい食事」、一汁三菜のところに添いながら季節の食材を使い、適正なカロリーにして、調理法で塩分を減らすなど考えながら三十年近くにわたり皆様に提供してまいりました。

来年はこの和食のすばらしさをもっとお伝えしようと思います。

今年も残り少なくなりました。

来年も皆様にとって健康で良い年でありますように。

新しい年も宜しく願いたします。

総エネルギー 664kcal

- | | |
|----------------|---------|
| a. 赤飯 | 332kcal |
| b. 白みその味噌汁 | 49kcal |
| c. たらと昆布の煮物 | 68kcal |
| d. 野菜の肉そぼろあんかけ | 113kcal |
| e. 春菊の昆布じめ | 7kcal |
| f. なます | 19kcal |
| g. 甘味 | 76kcal |

注目の素材 Materials

こんぶ

昆布は「喜ぶ」に通じる縁記物です。そして、栄養学的に見ても身体のために大変良い食材です。例えば、高血圧や動脈硬化に対し、塩分（ナトリウム）を効率よく対外に排出するアルギン酸が含まれます。血糖値に対して、豊富に含まれている食物繊維は糖分の消化・吸収を緩やかにします。

昆布に含まれるミネラルは牛乳の約23倍。カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍も含まれています。他の食品に含まれるミネラルに比べ、昆布のミネラルは体内への消化吸収率が高く、その約80%が体内に吸収されると言われています。また、近年、肉や加工食品を多く摂ることで身体が酸性に傾きがちの人々にとって、健康体である弱アルカリ性を保つため、アルカリ性食品の中でもトップクラスの昆布はおすすめ食材です。

鱈

タラはタラ科の魚の総称で、マダラ、スケソウダラ、コマイ、ヒゲタラなどが挙げられます。一般的に「タラ」というとマダラのことをさし、「たらこ」はスケソウダラの卵巣の塩蔵物です。

栄養分では、脂肪やコレステロールが少なく高たんぱくですから、ダイエットやウエイトコントロールをしなければならない人には最適な食材です。タウリンも豊富に含まれていますので、余計なコレステロールが排泄され高血圧や生活習慣病の予防には大きな効果を発揮します。

春菊

春菊は、β(ベータ)-カロチンやビタミンB群・C、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など栄養素を豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。特にβ-カロチンは、ほうれん草や小松菜を上回る含有量で、抗酸化作用により活性酸素の働きを抑制、ガンの予防効果のほか、肌の老化を防ぐ美容効果もあります。また、春菊は、漢方においても古くから、のぼせを鎮めて回復力や抵抗力を高める「食べるかぜ薬」として珍重されていたそうで、風邪対策にお勧めです。加熱や冷凍は栄養素の損失につながるので、湿らせた新聞紙で包んで、野菜庫に立てておくのが保存の秘訣です。

●注目の一品●

●たらと昆布の煮物

【材料】(4人分)

塩だら	3切れ
早煮昆布(乾)	30g
煮汁：だし2カップ、しょうゆ大匙4、砂糖大匙3、酒大匙2、みりん大匙1と1/2	
絹さや	12本
ゆず皮(せん切り)	

当院提供1人分 カロリー 68kcal
塩分 1.1g

【作り方】

- ①たらは1切れを4つくらいに切り、さっと湯通しして小骨を抜く。
- ②昆布は水で戻して、軽く結んでおく。
- ③鍋に煮汁のだしを温め、他の調味料を加えて煮立てて、昆布を加えて煮る。昆布が柔らかくなったら、たらを1ヶ所にまとめて加えゆっくり煮る。
- ④絹さやはさっと塩ゆでし、水にとって水気を切る。
- ⑤たら、昆布、絹さやを盛り合わせ、ゆずの皮を盛り付ける。



●春菊の昆布じめ

【材料】

春菊	1束
醤油	20cc
日高昆布	1枚
(水で戻しとく)	

当院提供1人分

カロリー 7kcal
塩分 0.3g

【作り方】

- ①春菊をさっとゆで、水気を切る。
- ②1の春菊に醤油をかけ、昆布で巻いて1日寝かす。(バットなど平らな容器に醤油をかけた春菊、昆布、ラップ、重石の順で寝かせても良い。)
- ③春菊を取り出し、食べやすいサイズに切って盛り付ける。

