

## The Four Seasons Menu

### メタボ撃退メニュー

今年一年何事もなく過ごす事ができた幸いと、新しい年を迎える事ができる喜びを、かみしめています。

新年の季節はめでたく心弾むものも多く、お正月飾り、数の子、田作りなどの他にも、初詣、発電車、発旅など新年に旅をしたら穏やかな風景がみえるようです。当センターの身体によくて美味しい食事は栄養価が高く、手に入りやすい旬の物にこだわり、季節に合わせた調理法で提供しています。冬メニューの白身魚、シルバーはお正月らしく華やかに、うにと卵黄でソースを作りました。真鯛、他の白身の魚でも美味しくいただけます。

野菜の代表は寒さに耐えて甘みが増した白菜とほうれん草です。揚げたり、煮たり、焼いたり、白菜料理の幅がぐんと広がりますが、今回はサッとゆでて、かたくしぼりピーナッツ和えにしてみました。

そしてやはり煮しめです。ごぼう、里芋、れんこんなどで昔から豊かな煮しめをつくりあげてきた、祖先からの伝統を引き継ぎたいと思います。

特に、全体で塩分は1.9グラムにできあがりしました。

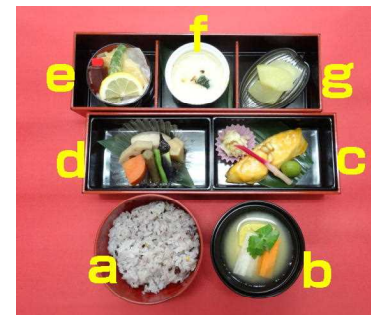
今年もいい年でありますようにと願う心のありようはいつの時代も変わっていません。

一年の始まりに自分の身体を見直し新しい習慣に挑戦してみませんか。

# 2016 冬 身体によくて美味しい食事



たんぱく質 25g 脂質 17g 炭水化物 105g 鉄分 1.7mg  
カルシウム 105mg 食物繊維 5.7g 塩分 1.9g



#### 総エネルギー 700kcal

a. 十五穀米	290kcal
b. 白味噌の味噌汁	34kcal
c. 白身魚の松の実焼き 付け合せ：白菜のピーナッツ和え	103kcal
d. 煮しめ	76kcal
e. 天ぷら盛り合わせ	88kcal
f. ほうれん草のグラタン	70kcal
g. りんごのコンポート	20kcal

## りんご

ビタミンC、カリウム、ポリフェノールなど様々な栄養素が含まれています。なかでも動脈硬化・糖尿病・大腸ガン・高血圧など生活習慣病の予防に効果的な食物繊維やカリウムが多く含まれています。



美味しいりんごの見分け方は、ツルが太くて、みずみずしいもの、全体に色まわりが良いもの、甘い香りがするもの等があります。

りんごの表面が油っこくなっているのは、人工的にワックス処理をしたためではなく、『油あがり』と呼ばれる現象で、りんごの成熟過程で生理的に分泌される物質によるものであり、よく熟した食べ頃の証でもあります。りんごはエチレンガスを放出しているのじゃが芋と一緒に保存すると、じゃが芋の芽が出にくくなると言われています。

## シルバー（銀ヒラス）

以前はブリの代用として使われており、10年位前までは「沖ブリの味噌漬け」という名前でスーパーに並んでいました。

タンパク質が多く、炭水化物の含有量はゼロ。カロリー数が少なく、ビタミンやミネラルではビタミンB12とナイアシンの成分が多いので、ダイエット食に向いています。

ビタミン12は貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンです。青魚などの脂肪に含まれる脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を含みますので血液をサラサラにし高血圧の予防や脳内の血管を健康に保つのに役立ちます。



## ほうれん草

近年は周年出回りますが、元来冷涼な気候を好む野菜なので、やはり旬は冷え込む冬と言えます。冬季のほうれん草は、葉の色が濃く、甘味も増し、栄養価も夏季の倍以上になります。特に初霜が降りる11月～3月頃迄が一番美味しい時期と言えるでしょう。

栄養素はカロチンの他、ビタミンB2・C、葉酸、カリウム、鉄分、ヨード、マンガンなどが含まれています。カロチンは体内で皮膚粘膜を作るビタミンAに変わるので、夜盲症、肌荒れに効果があります。ビタミンCは老化防止、葉緑素はニコチン、アルコールの中和解毒、カリウムは高血圧予防、ピラジンという香り成分は血栓予防とたくさんの効能があります。



### ●注目の一品●

## ●りんごのコンポート

### 【材料】

りんご	1個
グラニュー糖	25g
ざらめ	10g
ワイン	10cc
レモン汁	

### 【作り方】

- ① りんごを一口大の大きさに切る。
- ② 材料全て入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にして10分程煮込んで完成。

### ★ポイント★

汁は煮詰めないで、残る程度でOK

【当センター提供時(30g)】

カロリー 20kcal

食塩相当量 0g



