

2017 冬

身体によくて美味しい食卓



たんぱく質 32g 脂質 10g 炭水化物 122g 鉄分 1.7mg
カルシウム 58mg 食物繊維 6.2g 塩分 2.4g

The Four Seasons Menu メタボ撃退メニュー

腸は人体最大の免疫機能であることが近年注目されており、腸の健康が全身の健康につながるといっても過言ではありません。

腸の働きは大腸で食べ物を排出し、小腸で栄養を吸収します。大腸の内壁には神経細胞があちこちにはりめぐらされており、脳の指令がなくても、腸内にあるウイルスや菌を外に排出できます。その働きに一役かっているのが「腸内細菌」です。質の高い腸内細菌が多ければ、多いほど腸内環境を改善し腸の働きを正常化し便秘にもならず消化、吸収をアップし、様々な健康効果が期待できます。

植物性乳酸菌（塩麴、麦味噌、発酵食品）は生きたまま大腸まで届き、腸内を弱酸性に保ち善玉菌が働きやすい環境を作ります。その善玉菌のエサになっているのが食物繊維です。

食物繊維（麦めし、海藻、きのこ）などの適量の炭水化物が腸内で発酵することによって短鎖脂肪酸が生成されます。この短鎖脂肪酸は免疫力の向上、炎症予防、アレルギーを抑える効果、大腸がんの予防の効果もあるといわれています。腸内フローラを良好に保つためには必要不可欠です。日々の食事で乳酸菌、食物繊維を十分にとるように気をつけましょう。

今回は旬の脂がのったメカジキをキノコのおんかけにしました。ネギとワカメのぬた（辛子麦味噌）はシャキシャキとしたさっぱりとした食感で辛子麦味噌との相性は抜群です。赤飯にはあえて麦ごはんをつけました。食物繊維は一日の目標が17g～19g、今回のメニューでは6.2gになっています。

2017年の身体によくて美味しい食事は春は筋肉をつける蛋白質、夏はカルシウム、秋は血管力でした。

2018年は「メタボ改善のための新戦略」テーマで食で健康を提供していきます。

皆様良いお年をお迎えください。
皆様にとって幸福な一年で
ありますように



総エネルギー 709kcal

a.	お赤飯 麦味噌	367kcal
b.	蛤のお吸い物	13kcal
c.	かじきのきのこソースがけ	104kcal
d.	鶏ムネ肉の香草焼き(塩麴漬け)	54kcal
e.	ほうれん草のくるみ和え	13kcal
f.	きなこもち	83kcal
g.	おせちの盛り合わせ	63kcal
h.	ネギとわかめのぬた(辛子麦味噌)	12kcal

注目の素材 Materials

鶏ムネ肉

鶏ムネ肉は、脂肪の多い皮を取り除くと、牛や豚のヒレ肉なみになる低脂肪・高栄養のヘルシーミートです。鶏肉のタンパク質は、毎日の食事で取らなければならない必須アミノ酸のバランスが良いうえ、消化吸収率95%と高いものです。豊富に含まれるメチオニンという成分が肝機能強化に有効です。鶏肉にはビタミンAやB群をはじめ各種ビタミンが豊富です。なかでもビタミンBの一種、ナイアシンの多いことがわかっています。皮膚や粘膜の健康、眼精疲労に良いビタミンAに加え、代謝を進めて細胞を元気にするビタミンB群、疲労回復や粘膜・消化器系の保護に良いナイアシンも豊富です。



塩麹

塩麹に多く含まれているアミラーゼという酵素は、米のデンプンを分解していく過程でオリゴ糖を生成し、善玉菌であるビフィズス菌を増やすに重要です。オリゴ糖を摂取することで腸内のビフィズス菌が増え、免疫力を上げることもできます。そして、塩麹に含まれる酵素が消化をサポートし、胃腸の負担を軽減する効果も得られます。善玉菌が増えることでお腹の調子を整え、便秘や下痢などの症状を緩和や改善が期待できます。その他にもリラックス効果、美肌効果、疲労回復など様々な役割を果たしてくれます。



麦味噌

みその中には植物性乳酸菌が豊富に含まれています。植物性乳酸菌は生命力が高く、温度変化に負けず、酸性やアルカリ性にも強いので胃液や腸液で死滅せず、生きたまま大腸に届きやすいのです。原料に大麦を使う「麦みそ」には、水溶性食物繊維が多く含まれ、植物性乳酸菌とダブルの整腸効果が期待できます。麦味噌は米味噌に比べ塩分も少ないため、血压対策にも有効です。



●注目の一品●

●かじきのきのこソースがけ

【材料】4人分			
かじき	80g(4切)	玉ねぎ	1/4個
片栗粉	適宜	赤パプリカ	1/4
揚げ油	適宜	黄パプリカ	
しめじ	1/2P	ピーマン	カット
椎茸	2個分	麵つゆ	ml
エリンギ	1/2P	だし汁	ml
舞茸	1P	片栗粉	適宜
えのき	1/4P		

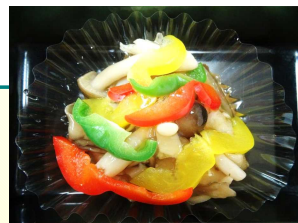
【作り方】

- ①かじきは軽く片栗粉をつけてこんがり焦げ目がつくまで揚げる。
- ②しめじ、椎茸、エリンギ、舞茸、えのきは好みの大きさに切る。
- ③玉ねぎはスライスし、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは太めの千切りにしておく。
- ④②③を、醤油、みりん、だし汁で煮て味をつけ最後に片栗粉で薄くとろみをつける。
- ⑤かじきにきのこソースをかけて完成。

【当センター提供時(20g)】

カロリー kcal 食塩相当量 0.1g

※ピーマン、パプリカは茹でて上に乗せて彩りをだしてもOK!



●ネギの麦味噌ぬた

【材料】4人分	
長ネギ	1本
わかめ	適宜
からし	お好みで
麦味噌	大さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
酢	小さじ2杯

【作り方】

- ①ネギはお好みの硬さに茹でておく。
- ②わかめは水で戻しておく。
- ③麦味噌、酢、砂糖、辛子を合わせる。
- ④合わせたたれをネギ、わかめにかけて完成!

【当センター提供時(20g)】

カロリー kcal
食塩相当量 0.1g

☆ネギは少し硬めに茹でると歯ごたえがあり、おいしく頂けます。
☆からしが苦手な人はからしを入れず麦味噌和えでお召し上がり下さい。

