

2018年 冬



身体によくて美味しい食事



総エネルギー 674kcal
たんぱく質 27g
脂質 13g
炭水化物 111g
鉄分 1.4g
カルシウム 70.8g
食物繊維 4.8g
塩分 1.8g

【メニュー】

☆ごはん(赤米) 351kcal
☆白味噌の味噌汁 24kcal
☆アマダイの蕪蒸し 53kcal
☆豚肉のもろみ焼き 109kcal
☆じゃがいもの菘揚げ 57kcal
☆煮しめ 35kcal
☆白玉あずき 45kcal

メタボ撃退メニュー

今年も残すところあとわずかです。残暑が長かったせいか急に寒くなった感じがします。

この時期注意が必要なのが血圧です。寒くなると私達の身体は体温を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がりやすくなります。「血圧」とは血液が血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力の事を云います。ポンプの働きをしている心臓の筋肉が縮んだときの数値を最大血圧(収縮期血圧)ゆるんだ時の数値を最小血圧(拡張期血圧)といいます。血圧の高い状態が続くと、血管がもろくなったり、動脈硬化が進行し、心筋梗塞、狭心症などの発症頻度が高くなると云われています。高血圧は「沈黙の殺人者(サイレントキラー)」といわれ自覚症状がないまま進行していきますので、自分で定期的に血圧を測るようにしましょう。

血圧が高めといわれたら、まず塩分の摂取量を見直してみましょう。日本高血圧学会のガイドラインでは一日当たりの塩分摂取目標を6g未満と設定していますが、人間が生きていくうえで最低限必要な塩分量は1.5gとも云われています。醤油やソースではなくレモン、柚子、胡椒、ごま、天然出汁などを使い、そばやラーメンの汁を半分残すなど、薄味をこころがけましょう。

血圧を調節する成分にカリウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルがあります。カリウムは腎臓から余分な塩分を排出する働きがあり、マグネシウムはその働きを助けます。カリウムは野菜、いも、果物、魚介、豆類に多く含まれます。マグネシウムは海藻、ナッツ類、豆類などです。

今回の冬メニュー、魚の蕪蒸しは出来上がりにとろみの出汁醤油で召し上がって頂きます。豚もも肉も漬け置きせず出来あがりにもろみ味噌を塗る事で大分減塩できました。白味噌も普通の味噌と比べて塩分は半分です。塩分1.8gいかがでしょうか。