

2019年冬 身体によくて美味しい食事



総エネルギー	643kcal
たんぱく質	32g
脂質	17g
炭水化物	90g
食物繊維	7.7g
カルシウム	120mg
鉄分	1.9mg
塩分	1.8g

【メニュー】

☆大豆ごはん	283kcal
☆きのこの味噌汁	21kcal
☆鮭とごぼうの煮物	134kcal
☆豆腐の香り揚げ	118kcal
☆人参のオイスターソース炒め	16kcal
☆煮しめ	26kcal
☆きんとん	45kcal

メタボ撃退メニュー

天気予報に雪だるまのマークが目立つ季節になり、一年で最も日が短くなる本格的な冬を迎えようとしています。太陽の力が弱まり、空気は冷たさと乾燥が増してきました。

食生活が不規則になりがちな年末年始は、弱った胃腸を消化のいい食事であたり、長い冬の間も元気で過ごすために栄養に十分気をつけたいものです。

また、寒暖の差が大きい冬は血圧も要注意です。血圧とは血液が血管内を流れる時に血管壁を押す圧力のことです。血管はもともと圧力がかかっても痛みを感じませんが高いまま放っておくと大きな病気を発症することがあるので注意が必要です。要因は加齢もありますが、生活習慣で塩分の取り過ぎ、過度な飲酒、運動不足、肥満、喫煙が血圧を上げている大きな要因といわれています。

日本高血圧学会のガイドラインでは一日の塩分摂取目標量を6g未満に設定しています。食事の際には塩分控えめで素材の美味しさを感じてもらったり、生姜やスパイス、レモンなどでアクセントをつけたり、醤油やソースは「かけない」で「つける」ほうが減塩できます。

今回の冬メニューは塩分1.8gです。豆腐の香り揚げでは衣に甘酢生姜、大葉、塩を少々加えそのまま食べていただきます。生鮭も味は薄めにしてありますが、ごぼうの美味しさと鮭の脂身で十分に美味しく仕上がりました。大豆ご飯は何も味を加えていません。紅生姜が見た目にも鮮やかでアクセントになっています。

食と運動は同次元で大切です。運動サイエンスの研究も進んできました。迎えて令和2年の年、オリンピックの年でもあります。

新しい年が健康で幸福な年になりますように。