

今月のテーマは「鍋料理」

手軽で簡単、冬の定番「鍋料理」!! おいしくてヘルシーなので、ダイエットにも最適です。野菜に含まれる食物繊維・ビタミン・ミネラルや、肉・魚・豆腐などのたんぱく質が摂取できるうえ、締めくくりのおじやでは炭水化物も摂れるので、栄養バランスがとても良いです。

調理のポイント

①肉、魚介類、豆腐など、たんぱく質源を使う

鍋料理は旨味を出すために、脂肪の少ない白身の魚や、貝類、えび、かになど、低脂肪、高たんぱくの食品ばかりなので、エネルギーのとりすぎをあまり気にしなくても大丈夫です。

②ビタミン類や食物繊維を多く含んでいる野菜類を使う

1日300gの野菜をとることが、一つの目標ですが、鍋料理なら約半量は簡単に摂れてしまいます。野菜の中でも白菜や春菊、水菜、ねぎ、大根などはカロリーが低く、また、きのこや海藻、こんにゃくなどは超低カロリーですからたくさん摂っても安心です。

③「すき焼き」などは、焼き豆腐や白たきを取り入れる

脂の多い霜降りの部位は、赤身肉に比べて倍のカロリーがあるので、脂身の少ない部位を選ぶようにします。

鍋料理の上手な食べ方

★コレステロールが気になる

野菜やきのこ類などに多く含まれる食物繊維には、コレステロールを吸着し、排出する作用があります。そのうえ、糖類や脂肪の消化・吸収を遅らせる働きもあり、体に余分な脂肪を溜めにくしてくれるのです。

つけだしはポン酢やゴマだしなどでいただきます。特にゴマは、血中のコレステロールを下げ、動脈硬化の予防に役立つとともに、内臓や髪、肌を潤し、便秘の解消にも効果的です。

★ダイエットが気になる

肉、魚などのタンパク質に野菜など、バランスよくさまざまな食材を食べられる鍋料理はダイエット向けの料理です。またタンパク源なら、牛肉、豚肉、鶏肉、魚や貝、さらにローカロリーに抑えたい場合は豆腐など、栄養を一つの食材からだけでなくいろいろな食材から選んで食べられるのも鍋料理の長所です。

★風邪の引きはじめ

くしゃみ、鼻水、鼻づまりの段階では、肉などのたんぱく質を、粘膜の新陳代謝を活性化し、ウイルス撃退は、ビタミンAやビタミンCなど緑黄色野菜を。これらを一緒に摂るとほかほかと体が温まり、ちょっとした風邪には効果的です。

★塩分制限中の方

しゃぶしゃぶのような調味をしていない鍋物であれば、つけ汁で制限内の塩分を調節することができます。また、薬味にあさつきや柚子、レモン、七味唐辛子、こしょう、辛子など、香味野菜や香辛料などを使うと、減塩でもさらにおいしく食べることができます。



* 野菜たっぷりヘルシートマト鍋 *

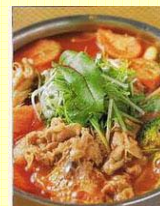
材料(4人分)

<具材>

トマト	1個
キャベツ	1/2個
水菜	1/2束
レタス	1個
しめじ	1個
えのき	1本
豚肉スライス	300g
ズッキーニ	1本
パプリカ赤	1/2個

<スープ>

鰹だし	1600cc
薄口しょうゆ	100cc
キムチの素	30cc
トマトジュース	1000cc



<作り方>

- ①トマトを湯むきにして、食べやすい大きさに切る。
- ②スープを作る。
- ③調味料を全部入れて、火にかける。具材を入れて煮込む。

* 白菜の健康ヘルシー鍋 *

<材料>(4人分)

白菜	1/2個	切り餅	4コ
ねぎ	2本	豚ばら肉	150g
にんじん	1/4本	かき	200g
きのこ類(なんでも)	100g	大根	1/2本
春菊	1/2ワ	塩・しょうゆ	
油揚げ	2枚		



<作り方>

- ①野菜や豚肉はそれぞれ食べやすくザク切りにする。
- ②油揚げは半分に切って袋を開き、もちを詰める。かきは塩水でふり洗いをす
- ③鍋に水カップ3と具を入れ煮込む。
- ④たっぷりの大根おろしとしょうゆ少々で食べる。

(株)リライアンス

栄養士：佐々木・植田・宇根・坂井・篠田・新川・為政・中野・西光・広井・廣田・藤原