



今回のテーマ



『鍋料理』

～お鍋の美味しい季節です～



寒冷吹きすさぶ12月。年末で慌しいうえに、体調を崩しやすいもの。あったかいものが食べたいと思ったら、迷わず手軽なお鍋の献立を！鍋料理で、寒さを吹き飛ばしましょう。



どうしてヘルシー？

緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、肉や魚介類、豆腐などを同時にとれる鍋料理は、たんぱく質、ビタミン類、食物繊維などをバランス良く含んでいます。さらに、油をほとんど使わないため、大半が低エネルギーなのです。

野菜たっぷりがポイント★



健康の為には、特に野菜は意識してたくさんとりたいもの。目安は1日**350g以上**。そのうち**120g以上**を**緑黄色野菜**でとれば、ビタミンやミネラル、その他の栄養成分をバランスよく摂取できると、厚生労働省は提言しています。しかし、日本人の野菜の平均摂取量は1日1人当たり約290gと不足しているのです。そんな現代人にとって、鍋は野菜をたくさんいただけるという点で、とてもよい料理です。野菜に含まれるビタミンCは、煮過ぎるとどんどん壊れていきますがゼロになるわけではありません。ビタミンCの多い青菜類などは、煮過ぎないようにすることで、無駄な損失を防ぐことができます。また、野菜は食物繊維も豊富なので、便秘がちな方には、とくに多くとるようおすすめします。

とりすぎにご用心!!



低エネルギーで栄養たっぷりの鍋料理。しかし、そんな鍋料理にも落とし穴があります。肉や魚介類、豆腐など、たんぱく質の多い食材を何種類か使うため、たんぱく質をとりすぎてしまうことがあるのです。たんぱく質は、筋肉や臓器などを体を構成する材料となる大切な物質。しかし、とりすぎると、余分なたんぱく質は尿の中に排泄されるため、腎臓に負担がかかります。また、血液中の糖の代謝にかかわる、インスリンというホルモンの働きが悪くなることがあると言われています。野菜やきのこをたくさん入れて、たんぱく質の多い食材のとりすぎを防ぎましょう。

おすすめ鍋料理



きのこたっぷり鍋



きのこ野菜たっぷりのお鍋はいかが？
栄養バランスのよい一品をご紹介します。

☆エネルギー(1人分) 約300kcal

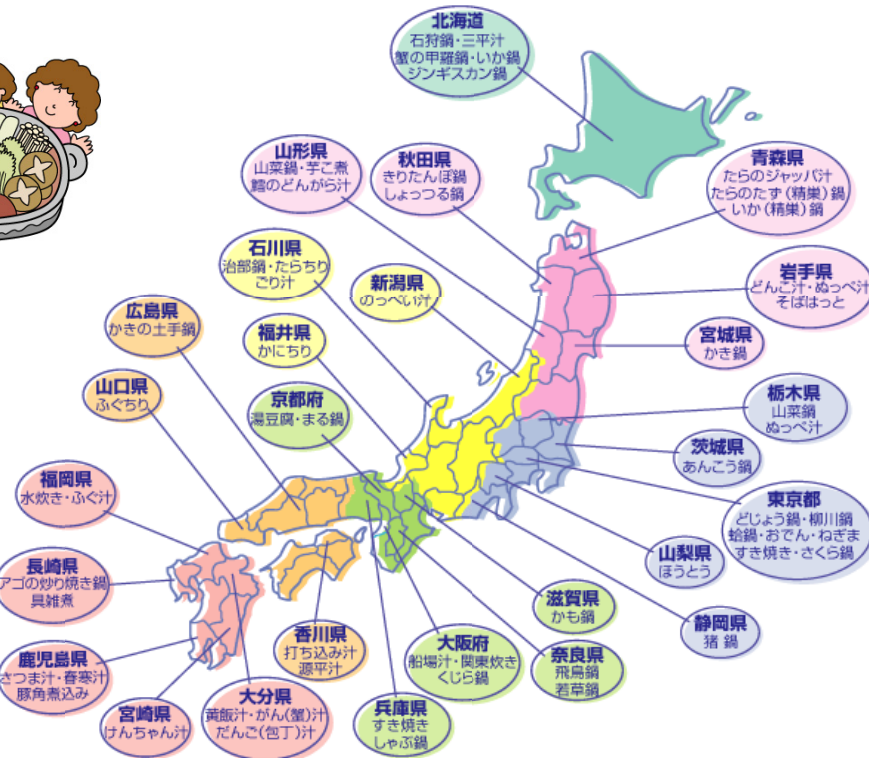
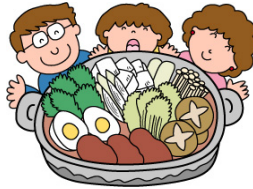
材 料 (4人分)		【合わせだし】	
豚薄切り肉	300g	固形チキンスープの素	2個
木綿豆腐	1丁	酒	大さじ6
マイタケ	2パック	みりん	大さじ3
シメジ	1パック	しょうゆ	大さじ4
エリンギ	1パック	水	1500~1800ml
エノキ	1袋	【薬味】	
生シイタケ	8枚	刻みネギ	適量
ゴボウ	1本	すだち	適量
白ネギ	2本	一味唐辛子	適量
白菜	1/4個	七味唐辛子	適量
水菜	1パック		
糸コンニャク	1袋		

- ### 作 り 方
- 豚薄切り肉は5cmの長さに切る。マイタケ、シメジは石づきを切り落とす。エリンギは縦4~6つに切る。エノキは根元を切り落とし、食べやすい大きさにさばく。
 - 生シイタケは石づきを切り落として汚れを拭き取り、軸と笠に切り分け、軸は縦に裂き、笠は飾り切りをする。
 - 糸コンニャクは水洗いして食べやすい長さに切る。たっぷりの水と鍋に入れ強火にかけて、煮立ったら1~2分ゆでザルに上げる。【合わせだし】を合わせ、ひと煮立ちさせる。
 - 土鍋に【合わせだし】を入れ、煮立ったらお好みの具を入れ、火の通った物からだし汁と一緒に取り鉢に取る。お好みで刻みネギ、すだち、一味唐辛子、又は七味唐辛子を加え頂く。

※最後にうどん、ご飯やお餅を入れても美味しいですよ！

全国鍋マップ

海山の幸に恵まれた日本各地に、地域の自慢の鍋があります。
よく召し上がる鍋、食べてみたい鍋、探してみませんか？



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“季節の魚”を予定しております。

栄養士 中野・岩崎・植田・小田・河合・島岡・末房・廣田・細木・横山

