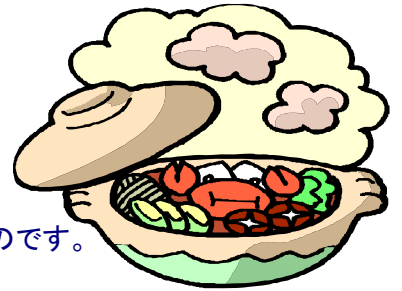


コスモス “食” 通信

NO. 98
平成16年12月号

今回のテーマは 『鍋料理』 ～栄養たっぷり鍋料理～

寒い季節のごちそうといえば、何といてもあつあつの鍋料理。
家族みんなで囲んで食べれば、心も体もぽかぽかと温かくなります。
また、日本各地には、旬のおいしい食材を使った個性豊かな鍋料理があります。
肉、魚介、野菜などさまざまな具がたくさん入る鍋料理は栄養的にも大変優れたものです。
鍋料理で栄養を上手に摂って、寒さに負けず元気に冬を過ごしましょう。



鍋料理のポイント

A群 肉や血をつくるもの

主に、良質のたんぱく質を多く含む食品

肉・魚・練り製品・貝類・大豆製品・卵

B群 体の調子をととのえるもの

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品

野菜・きのこなど

力や体温となるもの(糖質)

うどん、ごはん、おもちなど

鍋

☆ A群とB群の具材を組み合わせて、具たくさんの鍋にしましょう。

鍋に使う食品数は少ない物で7～8種類、多いものは14～15種類にもなります。厚生労働省が栄養バランスをとる目安として、1日30食品を食べることをすすめています。鍋料理をすれば半分近くとることができます。

しかし、いくら種類が多くても同じ様な栄養素を含んでいる食品を、何種類も食べても栄養のバランスはよくなりません。鍋料理は旨味を出すために、A群の肉・魚介類・豆腐など、たんぱく質を何種類か使うことが多いので、B群の旬の野菜をたくさん入れてたんぱく質の食べすぎには気をつけましょう。

☆ 特にB群の野菜はたくさんとりたい食品です。目安としては1日350g。

緑黄色野菜から120gと淡色野菜から230gをとるのが理想的なバランスです。

また、野菜には食物繊維も豊富なので、便秘がちな方にはとくにオススメです。

食物繊維には虫歯予防や、抗酸化作用、動脈硬化・高血圧・糖尿病の予防など、さまざまな効果があります。

野菜は加熱すると、かさが減るので鍋料理にするとたくさん食べる事ができます。

また、油をあまり使わないのでローカロリーにできるのもうれしい点です。

☆ 体を温めたい時はしょうがやねぎの入った鍋(つみれや団子の中にしょうが・ねぎを入れても良いですね)や、唐辛子(キムチ)鍋を食べたり、風邪のひきははじめには、にんにくをたっぷり使った鍋がおすすめです。風邪には水分をたっぷりとることが大切なので、栄養素がたくさん溶け出した鍋のスープをいただきましょう。風邪だけでなく、少し体が弱っている時や食欲がない時も、手軽に栄養がたくさんとれる鍋はおすすめです。

日本各地の鍋

海山の幸に恵まれた日本各地に、地域の自慢の鍋料理があります。

日本の鍋料理の特色は、材料と調味料の組み合わせによりたくさんの種類があることです。

家族や友人、気の合った仲間と鍋を囲むと自然に会話もはずんで、笑顔になります。

「笑いは内側からのジョギング」といわれ、免疫力を低下させる一番の原因のストレスを発散させ、人間同士の絆を深めます。

これからの寒い季節に、いろいろな種類の鍋料理を楽しんでみてはどうでしょうか。

こんな症状の人におすすめ		特 色
石狩鍋 (北海道)	冷え性	旬の鮭(秋味)の旨味と風味が生きた北海道ならではの郷土料理です。鮭と大根、にんじん、白菜、春菊、たまねぎ、じゃがいも、長ねぎなどの野菜とこんにゃく、豆腐などを入れた味噌仕立ての鍋です。だし汁に酒粕を加えた煮汁にすると、こくが出て体の芯まで温まります。
ほうとう鍋 (山梨県)	風邪ぎみ	手打ちうどんと季節の野菜をこってり煮込んだ味噌仕立ての甲州名物の鍋料理です。季節の野菜はどんなものでも良く合いますが、必ずかぼちゃを入れるのが特徴です。カボチャの豊富なカロチンにより、のど・胃の粘膜を守り風邪を予防。里芋などの根菜類は体の中で温かさが持続します。薬味にとוגがらしを入れると、更に温かさがアップ!
かにちり鍋 (福井県)	高血圧	赤い彩りも鮮やかな、かにの風味が生きたぜいたくな鍋料理です。かにの風味を損なわないよう、上品な昆布だしで煮て、ぽん酢であっさりいただきます。エビ・カニ・ホタテ・タコ・イカなどを入れると、これらの食品に含まれるタウリンがコレステロール値を下げ血圧を一定に保ちます。ただし食べ過ぎには注意!
飛鳥鍋 (奈良県)	カルシウム	カルシウムの多い牛乳で煮込む飛鳥時代からある鍋料理です。鶏もも肉とはまぐり、小松菜、がんもどき、焼き豆腐など、鉄とカルシウムの多い食品などを入れた白味噌仕立ての鍋です。牛乳特有のにおいも鶏の臭いもなく、まろやかです。
かきの土手鍋 (広島県)	貧血	かきの産地である広島の郷土料理です。旬のかきと味噌の相性がぴったりの冬ならではのごちそう鍋です。鍋の内側にぐるりと塗った合わせ味噌を土手に見立てて、それを崩しながら煮ます。ごぼう、長ねぎ、春菊、焼き豆腐は欠かせない食材です。「海のミルク」といわれるかきは、おいしいだけでなく、ミネラルやタウリンが豊富で栄養も満点です。この時期ならではのかきの旨味と栄養が堪能できる鍋です。
もつ鍋 (福岡県)	肥満	もつ鍋は、牛などの内臓をしょうゆやみそで煮込んだ鍋料理です。内臓は脂肪分が少ないのでエネルギーも少なくヘルシーです。スライスしたニンニクを入れるとアリシンという成分のはたらきで、さらに血行が良くなります。
水炊き (福岡県)		水炊きは、調味料を入れずに煮た材料から出るおいしいだしを味わう鍋料理です。骨つきの地鶏と野菜を入れて煮込むので、スープにはコラーゲンが豊富です。野菜をたっぷり入れるとビタミンもしっかりとれます。

おすすめ一品料理



イワシだんごのみぞれ鍋

(エネルギー 370kcal、塩分 1.5g)

☆大根をまるごと1本おろして鍋をいただけます。

材 料	4 人 分
大根おろし	1本
タラ切り身	3~4切れ
いわしだんご	4個
豆腐	1丁半
餅	4~8個
生椎茸	4枚
えのきだけ	1袋
長ねぎ	2本
白菜	200g
春菊	60g
小松菜	100g
人参	1本
ほうれん草	100g
A { 酒	100ml
{ みりん	大さじ1
{ 塩	小さじ2
{ 薄口しょうゆ	小さじ2

豆乳鍋

(エネルギー 420kcal、塩分 1g)

☆良質なタンパク質とカルシウムがしっかりとれます。水菜はカルシウム多く含む食品の代表です。

材 料	4 人 分
豚肉もも肉(しゃぶしゃぶ用)	240g
ホタテ	4個
人参	2/3本
大根	1/2本
水菜	320g
春菊	240g
白菜	100g
ほうれん草	100g
しめじ	1袋
絹ごし豆腐	1丁
A { 豆乳	1カップ半
{ 昆布だし	1カップ半
{ しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①大根おろしはザルに上げて軽く汁気を絞り、おろしとおろし汁に分ける。タラの切り身は骨を取り除いて、一口大に切り、熱湯で軽くゆでて水に取り、水気をふく。
 - ②豆腐は食べやすい大きさに切り分ける。生椎茸は石づちを切り落として汚れをふき取り、カサに十字の切り込みを入れ飾りにする。えのきだけは根本を切り落とし3~4cmの長さに切る。白菜、小松菜、ほうれん草、春菊、人参は食べやすい大きさに切る。
 - ③餅と長ねぎは食べやすい大きさに切り、網で焼く。
 - ④鍋に大根おろし汁とAを合わせ、火にかける。
 - ⑤煮立ったら、タラ切り身、イワシだんご、豆腐、椎茸、えのきだけ、白菜、人参、焼いた餅と長ねぎを加える。
 - ⑥具に火が通ったら大根おろしを適量加え、煮立ったらほうれん草、小松菜、春菊を加える。
- * 好みで、しょうゆやポン酢を少しかけ、かぼすと七味唐辛子を加えても美味しいです。

作り方

- ①豚肉は半分の長さに切る。水菜、春菊、白菜、ほうれん草は2cm長さのざく切りにする。大根、人参はピーラーで薄くむく。しめじは石づきをとって小房に分ける。豆腐は縦半分につけてから1cm厚さに切る。
 - ②鍋にAを入れて火にかけ、アツアツになったら肉をしゃぶしゃぶして食べる。
 - ③少しして煮汁にうまみが出てきたら、白菜、人参、大根、豆腐、しめじを加え、煮たったら春菊、水菜、ほうれん草を加える。
- * 好みで、ポン酢にもみじおろしを少し加えても美味しいです。

お知らせ

- ◎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、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、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。こちらをご覧ください。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 清水、紙谷、矢田貝