平成30年7月号

あいはな食通信

<7月は、朝食について>

梅雨を乗り越え、セミの声がきこえてくる暑い季節になりました。この夏を元気に過ごすためには、食事をきちんと摂ることが大切です。今回のお話は、ついつい抜いてしまいがちな(しかし一番大事な)朝食についてです。

〈朝食の役割〉

・必要な栄養素やエネルギー量の確保

朝食を食べないと、1日に必要な栄養素が摂取できず欠乏症になったり、十分なエネルギー量がとれずに痩せてしまったりします。低栄養の予防のためにも、朝食は抜かないようにしましょう。

・体力低下の予防

朝食を欠食してしまうと、必要なエネルギーを分解して筋肉を作り出そうするため筋肉がだんだん落ちていきます。体への負担が増し、体力もなくなってしまいます。

また、食事をするとエネルギー代謝が亢進し、体温が上がります。(食事誘発性熱産生)体温が上がることによって、体は一日の活動に向けての準備が整った状態になっていきます。ちなみに、食事誘発性熱産生はたんぱく質が最も大きく、脂質が一番小さいので、たんぱく質もバランスよく食べることが必要です。夏は暑い季節ですが、エアコンの使い過ぎで冷えを感じる人も多くなる時期です。体が冷えすぎないように、そして夏バテを防止するためにも、朝食をしっかりと食べましょう。

・頭の働きを良くする

朝食を食べることで<mark>脳のエネルギー源であるぶどう糖を摂取</mark>できます。 朝食を摂らないと体内でぶどう糖が作られますが、限界があるため足りな くなってしまいます。朝食を食べることでぶどう糖がなくなることを防 ぎ、頭の働きが保たれます。

ぶどう糖はでんぷんからつくられるので、ご飯などの穀類をしっかりと 食べましょう。

〈朝食で食べると良い食品について〉

普段食べている朝食を思い浮かべてください。ご飯とお新香、お漬物だけになっていませんか。私たちの体をつくっているのはたんぱく質です。年齢を取ったら、粗食で良いと考えている人がいるかもしれません。しかし、徐々に筋肉が落ち、体力がなくなってくる高齢者こそ、しっかり、たんぱく質を摂ることをおすすめします。

今までの朝食に魚や肉、卵などの良質なたんぱく質を含む食材を取り入れてバランスの良い朝食を食べましょう。



〈具体的な朝食について〉

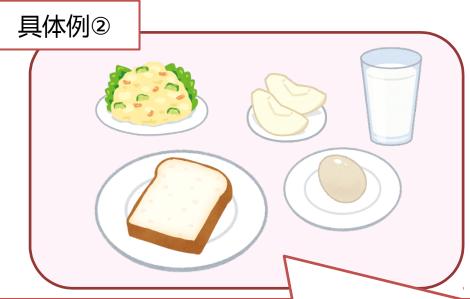
次は、実際にどんなものを朝食で食べたら良いかを2つ紹介します。

す。



ごはん・魚の干物・野菜の煮物・味噌汁・ヨーグルト

前日の夕飯の残り物も取り入れましょう。また、最近はすでに焼いてある魚もスーパーなどで売っていますので、焼いた後の片付けが面倒な方におすすめです。



食パン・サラダ・ゆで卵・牛乳・果物

朝食は食べたいけれど準備するのが大変な方は、コンビニで調理済みのサラダや果物、ゆで卵も売っています。こちらの例では、手軽に朝食を食べることができるので、今まで食べていなかった人も参考にしてみてください。

〈朝食についてのまとめ〉

- ・痩せてしまうのを防止できる
- ・筋肉量が落ちるのを防ぐ
- ・体力の低下の予防に役立つ
- 朝食はご飯などの穀類やたんぱく質の食材を組み合わせる

〈レシピ〉 なすとピーマンの味噌炒め(2人分)

材料 なす 2個 ピーマン 2~3個

豚肉 100g (ロースでもバラでもこま切れでもお好みで) 調味料 みそ 大さじ1 みりん 大さじ1 サラダ油 大さじ1 ごま油 小さじ2

作り方

- ①なすとピーマンは、食べやすいように一口大に切ります。 (なすはあく抜きのため、水にさらしておく)
- ②豚肉も、大きい場合には一口大に切っておきます。
- ③みそとみりんは、あらかじめ混ぜておきます。
- ④フライパンを熱し、サラダ油を入れ、中火で豚肉を炒める。
- ⑤豚肉に火が通ってきたら、なすを入れしんなりするまで炒める。
- ⑥ピーマンを入れ、軽く炒めたら、あらかじめ混ぜて おいたみそとみりんを加える。
- ⑦全体的に混ざったら、ごま油を加える。
- ⑧皿に盛りつけて完成です。





6月のスープのレシピ

6月に実際に提供したスープのレシピを紹介します。 ヴィシソワーズ (じゃかいもの冷製スープ)

材料(1人分)

じゃがいも50g塩少々玉ねぎ10gバター3g水適量サラダ油適量牛乳100mlパセリお好み

コンソメ 小さじ1/2

作り方

鍋に油を入れ、玉ねぎが半透明になるくらいまで炒める。

玉ねぎが半透明になったら、じゃがいもを入れさっと炒める。

具材が浸るくらいに水を入れ柔らかくなるまで煮ていく。

野菜に火が通ったら、ミキサー又はハンドミキサーでペースト状にしていく。

④に牛乳、バター、調味料を入れ、少し温める。味が整ったら完成。

あめ色玉ねぎのオニオンスープ

材料(1人分)

玉ねぎ 1個 バター 10g 水 200ml コンソメ 小さじ1/2

塩・こしょう 適量 パセリ お好み

作り方

玉ねぎを薄切りにし、耐熱容器にハれラップをして600wのレンジで約4分程温める。 鍋を熱し、バターを入れてバターが溶けたら玉ねぎを入れ弱火で炒める。

約10分程炒めて、玉ねぎがあめ色になったら、水と、コンソメを入れる。

沸騰してきたら、火を弱め約5分程煮る。

塩・こしょうで味を整えれば完成。

