

教えて

健康法



レシピ編(第1回)

管理栄養士

油田 幸子

“食”こそ予防の トップバッター

これからの健康法は、「先進医療」より「先制医療」。その第一の手段として考えられることが、かねてからの食生活管理です。2008年4月から始まった40歳〜74歳を対象とした通称「メタボ健診」もかなり受診率が上がってきたようにも思われます。しかし鹿児島県民は全国的に見ても、病院大好き人間が多く医療費はかさむ一方です。

厚生労働省は5年に一度の『日本人の食事摂取基準(2020年版)』を発表します。今回の変更点の柱は、年齢区分の見直し、それに伴う高齢者の適正体重の評価、フレイル・プレフレイル評価、高齢者のたんぱく質目標量の考え方など、高齢者に関連した変更事項が

多くなっています。

もちろんこれは、高齢者の自立を確保するための低栄養・サルコペニア・ロコモティブシンドローム予防を目的としています。が、何よりも大切なことは、高齢者といわれる世代になる前から、しっかりと健康のための食生活を身に付けておくことです。

では予防のための「食」とはどんな事に気をつけたら良いのでしょうか。

一、健康の物差し・体重変化

日本人の標準的な計算式、身長(m)×身長(m)×22、この標準体重から大きく変化しないように体重コントロール。

二、1日3食、好き嫌いなく良く噛んで。

食品をグループ分けし、上手に組み合わせることで、栄養素の

過不足を補う。

三、バランスの良い食事の組み合わせを考えて。

足りない栄養素を補うには何を加えれば良いか考えて。

では、今が旬の秋鯖とさつまの黒酢を使ったメニューを紹介します。



《エネルギー … 680kcal》
たんぱく質…30g 脂質…19g 食塩…1.7g

○ オクラの山椒和え ○

《材料/4人分》 ◆オクラ…12本 ◆濃口醤油…小さじ1 ◆ごま油…小さじ2
◆白ごま…小さじ1 ◆山椒…少々

《作り方》 ①オクラは下茹でし、斜めに薄く切る。
②オクラをボウルに入れ、調味料と混ぜ、さらにすった白ごま・山椒を加え、混ぜる。

○ 野菜の生春巻き ○

《材料/4人分》

- ◆ ライスペーパー…4枚
- ◆ 無頭えび…4尾
- ◆ レタス…20g
- ◆ きゅうり…40g
- ◆ 水菜…20g
- ◆ みょうが…20g
- ◆ しそ…4枚

- A** [ヨーグルト・マヨネーズ…大さじ1
淡口醤油…小さじ1 カボス…少々

《作り方》

- ① 無頭えびは背わたを取り、下茹でし、殻をむき、縦半分に切る。
- ② レタスは適当な大きさにちぎり、他の野菜は4cm長さの千切りにする。
- ③ ボウルに水を入れ、ライスペーパーを軽く浸けた後、乾いたまな板の上に置き、具材を乗せて巻く。
- ④ **A**の調味料を合わせ、タレを作る。かぼすの皮を刻み加える。

○ なめこの卵スープ ○

《材料/4人分》

- ◆ 卵…1個
- ◆ なめこ水煮…40g
- ◆ 玉ねぎ…80g
- ◆ 人参…40g
- ◆ 生姜…少々
- ◆ 鶏がらスープの素…4g
- ◆ 塩…少々
- ◆ 水…500cc
- ◆ 葉ねぎ…少々

《作り方》

- ① なめこの水煮は沸騰したお湯にさっと湯通しする。玉ねぎは半分に切り、3mm幅に、人参は2cmほどの短冊切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ、玉ねぎ・人参を加えて煮る。沸騰したらなめこ・おろし生姜・鶏がらスープの素・塩を加える。
- ③ 沸騰したら溶き卵を流し入れ、小口切りにした葉ねぎを盛る。

○ 秋鯖の黒酢ソテー ○

《材料/4人分》

- ◆ 秋鯖 70g × 4切れ
- ◆ 酒…大さじ1
- ◆ 薄力粉…大さじ1
- ◆ にんにく…1かけ
- ◆ オリーブ油…大さじ1
- ◆ ミニトマト…12個
- ◆ 玉ねぎ…1個
- ◆ しめじ…80g
- ◆ 塩・黒こしょう…少々
- ◆ 白ワイン…適量

- A** [黒酢…大さじ2 砂糖…大さじ1
淡口醤油…小さじ1 パセリ…適量

《作り方》

- ① 鯖は酒を振ってしばらく寝かせ、汁気を軽くふいて薄力粉をはたいておく。
- ② ミニトマトはヘタを取り半分に、玉ねぎは薄く切る。しめじはヘタを取り、房をほぐす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスにんにくを炒め、鯖を皮目から両面を焼き、一度取り出しておく。
- ④ 玉ねぎ、しめじを炒め、火が通ったらミニトマト・塩・黒こしょう・白ワインを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 鯖を戻し、**A**の調味料を加えて、一煮立ちさせる。刻みパセリを上にかける。

○ 栗の水まんじゅう ○

《材料/4人分》

- ◆ 粉寒天…3g
- ◆ 砂糖…大さじ2
- ◆ 水…300cc
- ◆ つぶあん…40g
- ◆ 栗…4個

《作り方》

- ① 栗は下茹でし、皮を剥いておく。
- ② つぶあんは4等分にし、中に栗を入れて丸めておく。
- ③ 粉寒天・砂糖・水を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、コップにラップを敷き、粗熱をとった寒天液を流し、中央に②のあんを置く。
- ④ ラップの上を輪ゴムで縛り、冷蔵庫で冷やし固める。

Profile

油田 幸子 (あぶらだ さちこ)

略歴 … 1968年 鹿児島県立短期大学家政科生活科学専攻卒
2007年 JA鹿児島県厚生連栄養管理科指導主幹

役職 … 鹿児島県厚生連病院 栄養管理科指導主幹
(公社)鹿児島県栄養士会理事・病院協議会会長
鹿児島県食の安心・安全推進委員会委員
鹿児島県在宅医療連絡協議会委員 その他

資格 … 管理栄養士/日本病態栄養学会認定病態栄養専門師/日本病態
栄養学会認定NSTコーディネーター/日本糖尿病療養指導士/
日本静脈経腸栄養学会認定NST専門療法士

