

食生活

第13回

今日から変える

健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

つしてくれる働きがある。便秘の改善、大腸がんの予防に効果的で、血糖値の上昇を抑えてコレステロールを減少させる働きもある。糖尿病などの予防、治療にも有効であり、生活习惯病を防止にもつながる。食事の際はゆでて凝固剤を除き調理すると、石灰臭を取り除くことができる。

【4日目】朝食はご飯、みそ汁、ヨーグルト、厚揚げと天根の煮物、ゆでた菜の花に、だし汁、卵黄、酢、塩などで作った黄身酢を加えた和え物。昼食は冷

したサラダを摂りたい。タケノコのちらしご飯、くず豆腐、吸い物、メロンが理想的なメニュー。合計1589キログラム・サツマ芋を混ぜ合わせた五目かき揚げ、かぼちゃの含め煮、きゅうりとリンドウ、かにかまぼこをマヨネーズ、ケチャップで味付け

したヘルシー串焼き、ズッキーニとトマトのソテー。サツマ芋とリングを、レモン、低カロリー甘味料で煮たデザートを添えるとバランスが良い。合計1595キログラム。

豆腐は「健康食の代表格」として、世界中でなじみの深い食品だろう。栄養素は血圧、コレステロールの抑制作用があるリノール酸、生活習慣病予防に働くサポニンが代表的。脳の栄養素と注目されるレシチンなども含まれる。

ビタミンもE・B1・B2・ナイアシンなどがある。例えばビタミンEは強力な抗酸化作用により、活性酸素や脂肪の酸化を抑制。がんや生活習慣病を予防する。B群は皮膚や粘膜を、ナイアシンは胃腸を健全にする効果があるとされる。豆腐は世界に誇れる日本の代表的な食品といえるだろう。

【3日目】朝食はご飯、あさり汁、だし巻き卵、レコンサラダ、煮りんごのヨーグルトかけを。昼食はご飯とともに、さわらの木の芽焼き、タケノコとこんにゃくの煮物、ほうれん草ののり巻き、すりおろしたカブと山芋を卵白で合わせ、しょうゆと塩で味付けしただし汁に流しいれた白雪汁がおすすめ。夕食はご飯、豚もも肉・玉ねぎ・パプリカなどを主体としたヘルシー串焼き、ズッキーニとトマトのソテー。サツマ芋とリングを、レモン、低カロリー甘味料で煮たデザートを添えるとバランスが良い。合計1595キログラム。

こんにゃくはほとんどエネルギーはないが、食物繊維が豊富。含まれている食物繊維は「グルコマンナン」と呼ばれ、胃で消化吸收されず、腸に達し腸内の老廃物や有害物質を吸収・排せ

さとう・えみこ　昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は
☎03
(5604)9547
<https://health-ma.jp/>