

食生活

第14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

素を抑制し、がんの予防などが期待できる。

他にも高血圧を防ぐカリウム、食物繊維、ビタミンA・B群、Cがバランスよく含まれる。人体に有害な尿酸を排せつする効果もあり、リウマチ、痛風の人は、意識してホウレンソウを食べるようにしたい。

【Lunch】朝食はご飯、みそ汁、アジの塩焼き、しらたきとオクラのポン酢かけ、大豆の水煮、豚肉、玉ネギ、ホールトマトをコンソメ、しょうゆなどで煮込んだトマトピーズ。デザートにイチゴを。昼食は牛もも肉、しめじ、シイタケを煮込んだキノコ丼、こんにゃくの和風ステーキ、春菊のくるみあえ、柿。夕食はご飯、豚肉のゆずこしょう焼き、玉ネギのチーズ焼き、ごぼうのしぐれ煮、かまぼことカイワレ大根の吸い物をメニューに並べると、バランスが良い。合計1583キロ。

シイタケは低カロリーで、食物繊維、

ビタミンB群、紫外線に当たるとビタミンDに変わるエルゴステンが多く含まれる。特にビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨粗しょう症の予防に効果的。食物繊維には、血圧上昇を抑制する効果がある。

うま味のもと・アミノ酸の一種であるグルタミン酸は、新陳代謝を促進して老化防止に力を発揮する。またエリタデニンというアミノ酸は、血液中の過剰なコレステロールを排せつする働きがあり、高血圧症に有効。免疫機能を強化する成分なども含まれ、シイタケは栄養価の高い食品と言える。

1週間の理想メニュー③

【Dinner】朝食はご飯、みそ汁、牛乳、いんげんのピーナッツあえ、だし汁、しょうゆ、みりん、塩で味付けした溶き卵にニンジン、ホウレンソウ、干しシイタケを混ぜて焼いた千草焼きを。昼食はご飯、鶏もも肉にキャベツ、ニンジン、玉ネギを加えたコンソメ煮、うどのきんぴら、エノキとかにかまぼこのおろしあえがお薦め。夕食はグリーンピースご飯、かじきのオープン焼き、白菜の梅肉あえ、ジャガイモ、ニンジンとワカメをだし汁、しょうゆで煮た磯煮を薦めたい。合計1610キロ。

ホウレンソウは「総合栄養野菜」と呼ばれ、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富。中でも鉄分とβカロテンが代表的だ。鉄分は牛レバーに匹敵する量が含まれ、貧血予防に有効。βカロテンは抗酸化作用により活性酸

さとつ・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/>