

食生活

第15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

状、骨軟化症、貧血、風邪などの予防、抗ストレス作用や味覚改善作用といった効果がある。

これまで4回に分けて理想的な食事メニューを紹介してきたが、自炊するメリットは、外食で不足してしまう野菜、海藻、キノコ類、魚を取り入れることができること。外食だと摂取しがちな大量の調味料、保存料を控えられる。

余った分は冷蔵庫、冷凍庫での保存も可能だ。余った分を次回に回すことができるので、一回の食事で食べ過ぎるという心配も少ない。家計のお財布にも優しく、経済的と言える。

まずは3つの要素そろえて

だが、気合を入れすぎると敷居が高くなってしまふ。自炊を長続きさせるには毎回の食事で、①主食(ご飯などの炭水化物)②主菜(肉・魚・納豆といったタンパク質)③副菜(野菜・海藻・キノコ類・コンニャク)の3つを、必ず何らかの形でそろえるようにすることが実践したい。

これを覚えているだけで、だいたいの食事はバランス良く摂れる。油を使い過ぎないことに加え、和食中心にすること、たくさん野菜を摂ることを少しずつ心掛けてほしい。

例えばまずはご飯を炊いて、野菜を数種類使ったみそ汁を作る。そこに納豆を用意すれば立派な朝ごはんになる。インターネット上のレシピサイトでは、時間短縮ができるように工夫したメニューがたくさん紹介されている。休みの日に、多めに作って小分け冷凍することをおススメする。

1週間の理想メニュー④

【7日目】朝食はご飯、みそ汁、冷ややっこ、ホウレンソウの白あえ、ひじきの煮物。昼食はご飯、カリフラワーのサラダ、ハムとレタスのスープ、玉ネギやピーマンなどを加えたサケのマリネを。夕食は豚肉、かぼちゃ、ナス、ピーマンといった野菜を使ったカレー、ホールコーンにトマトやレタス、きゅうりなど混ぜ、ノンオイルドレッシングで味付けしたサラダがおすすめ。合計1627キロ。

秋が最もおいしいとされるサケ。一般的に夏〜冬に光沢のある銀色のうろこを持つものが良質とされる。

サケはタンパク質、ビタミンA、ビタミンB1・B2、ビタミンD、ビタミンEのバランスが良い。ナイアシンの、カリウム、鉄、銅、亜鉛、DHA、EPAなどがバランス良く含まれている。これら栄養素は高血圧症

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/>