

ヘルスケアレシピ

第2号
2013年
春号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝える情報紙です。

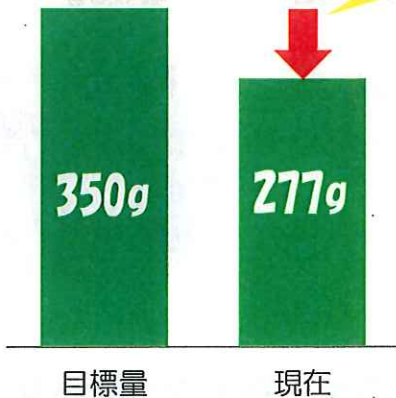


えいよう広場

春野菜をたべよう！



野菜の摂取量



野菜が足りない人が多い！！

野菜の摂取量は、年々減少傾向にあります。厚生労働省が健康を維持するために必要な野菜摂取量は、成人1人あたり350g/日としています。それに対して国の調査（H23年）によると、実際の野菜摂取量は277gと少ない現状です。野菜は、体の調子を整える働きがある他、コレステロールの吸収を抑制する、血糖値の上昇を抑えるなど、動脈硬化や高血圧、糖尿病といった生活習慣病を防ぐために欠かせないものです。意識して野菜を摂るようにこころがけましょう！



【春キャベツ】

胃の粘膜を修復
アレルギー体質を改善
花粉症対策にも◎



【たけのこ】

食物繊維が豊富
コレステロール吸収を防ぐ
動脈硬化の予防に



【アスパラガス】

疲労回復！スタミナ増強！
毛細血管を丈夫に
動脈硬化の予防に



【菜の花】

ビタミンC、カロチンが豊富
免疫力を高める
風邪やガン予防に

春野菜は、蒸して栄養を逃さない！

様々な調理方法の中で、「蒸す」ことは、最も食材の旨み＝栄養素を逃さない方法です。また、油を使わずに調理ができるため、ヘルシーでおいしい調理法としてオススメです。“電子レンジ”や“シリコンスチーマー”を使って手軽に蒸すこともできます。是非、蒸して美味しい旬の春野菜を召し上がってみてください。

蒸し料理のイイところ！

1. 野菜の栄養素を逃さない
2. 野菜の旨みを丸ごと味わえる
3. 油を使わず調理できる
4. 短時間調理でガス代節約に

電子レンジで調理するポイント

- ◎ボール型の耐熱容器にラップをピッタリとかけず、“ふんわり”とかける。
- ◎均一に熱が伝わるために、加熱後5分程度余熱で蒸すとよい。

【蒸し方】

【蒸し器】

せいろや蒸し鍋を使う調理法。食材に熱が均等に伝わるため、ムラができない。せいろを重ねて、2～3品の同時調理可能。

【圧力鍋】

付属の蒸し器を利用し、短時間で調理可能。シリコン製の電子レンジ圧力鍋もあります。

【電子レンジ】

火を使わないので、安全。シリコン容器を使っても◎

旬の食材レシピ

蒸し野菜をたっぷり食べよう！3種類のソースをご紹介します。（全て4人分の分量です）



【ねぎソース】 40kcal/塩分 1.4g (1人分)

長ネギ…20g しょうが…1かけ
だし汁…大さじ1 みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ2 酢…大さじ1 ごま油…小さじ1

材料はみじん切りにし、小鍋に調味料を加えてひと煮立ちさせる。

【バーニャカウダソース】 131kcal/塩分 0.6g (1人分)

にんにく…1/2 かけ
アンチョビ…3枚
オリーブ油…大さじ3

にんにく、アンチョビはみじん切りにする。
小鍋にオリーブ油を入れ、食材を加えて温める。

【レモンゆずこしょうソース】 50kcal/塩 0.8g (1人分)

レモン汁 大さじ2
ゆずこしょう 大さじ1
白すりごま 大さじ2
塩 少々

全て混ぜ合わせる。



コラム “端午の節句”

「端午の節句の由来は？」



5月5日 端午の節句は、「こどもの人格を重んじ幸福をはかるとともに、母に感謝する日」です。また、男の子の誕生を祝い、無事に成長し、強く立派な子となるようにと男の子の健やかな成長を願う日とされています。もともとは中国発祥の厄払い行事で、魔物をはらう薬草とされていた菖蒲（しょうぶ）を吊るしたり、菖蒲湯に入っていたようです。

また、5月5日によく食べられる柏餅は、日本で生まれたもので、江戸時代から食べられています。柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、「子が生まれるまで親は死なない」ことから「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、子孫繁栄につながるとして食べられています。

しんとし健康セミナー開催のお知らせ

出場無料でどなたでもお聞き頂けますので、どうぞお気軽にご参加ください。

第4回

2013年3月8日（金）13:00～

場所：整形外来ロビー

テーマ：循環器内科医師「腹八分目で老化予防」

管理栄養士「“量より質”糖について知っておこう」

第5回

2013年5月17日（金）13:00～

場所：整形外来ロビー

テーマ：循環器内科医師「本当は怖い内臓脂肪」

管理栄養士「正しい外食の仕方を知ろう」

編集後記

今回取り上げた圧力鍋ですが、無水調理ができる圧力鍋（ステンレス多重鍋）というものがあります。普通の圧力鍋と比べてやや高価ですが、水を加える必要がないため、焦げる心配なく素材の水分だけで調理することができるそうです。シリコン調理器なども登場し、調理器具も日々進化していますね。

最後までご覧いただきありがとうございました。

