

おいしんぼ便利 2019 冬春 合併号



今回はエネルギーが多めのメニューと体重管理についての特集です。

飛竜頭甘酢あんからめ

☆ふわふわした食感が特徴☆

材料(1人分)

木綿豆腐	75g (1/4丁)
鶏ひき肉	20g
長葱	10g みじん切り
ひじき(乾)	1g 水戻し
長芋	10g おろし
卵	5g
片栗粉	2g (小1/2)
塩	0.3g
揚げ油	適量
砂糖	3g (小1)
減塩醤油	6g (小1)
酢	3g (小1/2)
水	20g
片栗粉	1g
水	3g

- ①豆腐は手でちぎって茹で、ザルで水気を切る。
- ②①の豆腐をすり鉢ですり、残りの材料・調味料を加えて混ぜる。
- ③②を丸めて軽くつぶし、揚げ油で揚げる。
- ④水と調味料を鍋に入れ火にかけ、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤③を④のあんであんからめる。

I補給	- 200kcal
タパク質	10.9g
P	123mg
K	297mg
塩分	1.0g



里芋といんげんのごま味噌和え

☆里芋はKが多めなので組み合わせる食材はKの少ないものを☆

材料(1人分)

里芋	30g
いんげん	10g
砂糖	2g (1/2)
味噌	3g (小1/2)
みりん	1g (小1/6)
黒ごま	2g (小1/2弱)

- ①下処理した野菜を調味料、ごまで和える。

I補給	- 50kcal
タパク質	1.4g
P	33mg
K	213mg
塩分	0.2g



ごぼうのきんぴら

☆調味料の量で減塩可能☆

材料(1人分)

ごぼう	30g ささがき
人参	5g 干切り
ししとう	3g (1/2本) 小口切り
油	1g (小1/4)
ごま油	1g (小1/4)
砂糖	2g (小1/2)
減塩醤油	4g (大1/4)
塩	0.2g

- ①ごぼうを油で炒め、残りの材料を加え炒める。
- ②①に調味料を加え混ぜ、最後にごま油をまわし入れる。

I補給	- 49kcal
タパク質	0.9g
P	16mg
K	86mg
塩分	0.5g



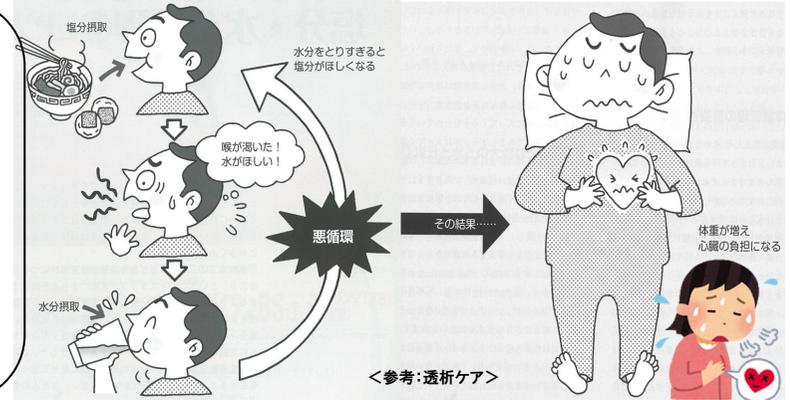
～塩分・水分管理と主食について～



今回は体重管理の特集です。なぜ塩分過剰が体重増加につながるのかを理解していただき、食事での対策をご紹介します。ぜひ一読下さい。

①なぜ塩分・水分管理が必要なのか？

塩分を多くとると、体の中に塩分が多くなって喉が渇き、たくさん水分をとってしまう。水分をとりすぎると逆に塩分がほしくなる。この悪循環によって体に水分が溜まって体重増加になる。さらに心臓に負担がかかる。



②体重管理のために減塩と水分管理が必要！

塩分⇒1日で5～6g以内を目安に。

水分⇒1日の飲水量の目安は「尿量+500ml前後」

料理では汁物や煮込み料理の頻度が多くならないように注意。



食事を抜く・減らす事で体重増加を続けると栄養状態が悪くなり、筋力の低下・認知機能の低下や感染症にかかりやすくなる。



③栄養状態の低下を防ぐためにはエネルギーが重要！

毎食食べる主食には米飯がおすすめ！！



ご飯1杯(150g)

I補給	- 240kcal
タパク質	3.8g
P	51mg
K	44mg
塩分	0g

<米飯の良いところ>

☆麺類やパンに比べてエネルギーが取りやすく、塩分・K・Pが少ない。

☆粥や軟飯に比べて水分が少ない。

☆玄米や赤飯に比べてK・Pが少ない。



<主食の米飯に、主菜の蛋白質1品と野菜類の副菜2品を組み合わせましょう>

