

食とけんこう

簡単！健康ごはん



たんぱく質と野菜をとろう！

コロナ禍が続き、働き方や暮らし方の変化により通勤時間が減少したこと等で、自宅ですら自分で手作りし、健康的な食生活をしたいという人が増加中です。簡単に栄養バランスもよく、しかも美味しい食事作りのポイントを押さえておきましょう！

【食事のお悩み相談 Q&A】

Q:健康的な献立を考えるのが難しい!?

A:冷蔵庫の中身チェックから始めて

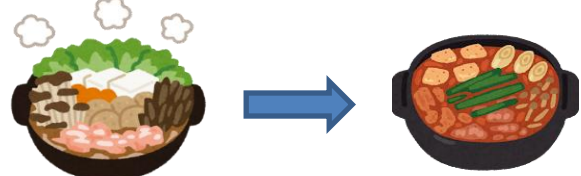
まず冷蔵庫の中を見て賞味期限の近い食材を取り出しましょう。それをベースに、たんぱく質や野菜を取り入れ、かつ食べたい料理を考えれば、結果として健康的な献立になります。さらに、毎食3点セット(ごはん(主食)・おかず(主菜)・野菜(副菜)の組み合わせを意識すると◎



Q:献立のレパートリーが少ない

A:具材やだし、調味料を変えてみて

いつもは選ばない具材やだし、調味料を試してみてもいいですか。例えば鍋なら、キムチ、豆乳、トマト、海鮮など具材やだしを変えるだけで新しい料理に。市販の鍋の素が便利です。



Q:1人分を作るのが難しい

A:少量パックの食材で無駄をなくす

キャベツの千切りや、複数の野菜が入った野菜炒め用のカット野菜など、最近ではさまざまな種類の少量パックの食材が売られています。これらを活用すれば、食品ロスの削減にもなります。



参考：class A 薬局健康情報誌ライフ 3月号

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL：https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



年代別・食事のポイントは？



子ども世代：栄養が偏らない食事

成長期にあるこの時期の食事のとり方が、心身の発育に大きく影響します。偏食にならないように、いろいろな食材を取り入れましょう。



若者世代：食がおろそかになりがち

生活環境が変わるなどして、食生活が乱れやすくなる一方で、身体の丈夫さを過信しがちです。規則正しい食事を心がけましょう。

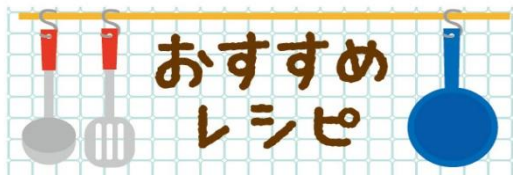
中高年：太りやすくなるので注意

基礎代謝量が少なくなっているのに、若い頃と同じ量を食べていると、肥満になるなど生活習慣病リスクがアップします。



高齢者：たんぱく質もしっかりと

エネルギー必要量は若い人より低くなっていますが、たんぱく質やビタミン・ミネラルは若い人と変わらない量が必要です。低栄養予防には、しっかりとたんぱく質を摂取することが推奨されていますが、腎機能低下などでたんぱく質の制限が必要な場合は、かかりつけ医にご相談ください。



★缶詰で簡単、高たんぱく オイルサーディンのオーブンサンド

○調理時間：5分 ○エネルギー：約 420kcal

○食塩相当量：1.9g ○たんぱく質：17.5g

【材料（2人分）】

- ・食パン（6枚切り）・・・2枚
- ・オイルサーディン・・・10尾分
- ・マヨネーズ・・・大さじ1
- ・パセリまたはパクチー・・・適量

【作り方】

食パンに油を切ったオイルサーディンを5尾ずつ並べ、上からマヨネーズをかけてオーブントースターで2～3分焼く。お好みでパセリのみじん切りやパクチーをのせる。

★やわらかな春キャベツを生のまま 春キャベツの塩昆布あえ

○調理時間：10分 ○エネルギー：約 100kcal

○食塩相当量：0.5g ○野菜量：160g

【材料（2人分）】

- ・春キャベツ・・・1/2玉
- ・ゴマ油・・・大さじ1
- ・カイワレ大根・・・1/4パック
- ・白ゴマ・・・適量
- ・塩昆布・・・5g

【作り方】

キャベツは洗ってちぎり、カイワレ大根は3等分に切ってボウルに入れ、塩昆布とゴマ油で調味する。好みでゴマをふる。30分ほどおくと味が馴染む。やわらかめが好きな方はレンジで軽く加熱してもよい。