オレンジ通信 95月



新緑の色も鮮やかな季節になりました。暦の上では"立夏"を迎えます。連休もあり、心も身体もすっかり お休みモードになりがちです。さわやかな風を感じながらウォーキングはいかがでしょうか?

当院のこだわりメニュー ~指示エネルギー1600Kcal 編~

★米飯 160g ★果物 1/2単位

★豆腐ハンバーグ(2 人分)

- ①豆腐 1/4 丁は厚みを半分に切り、軽く重石をして 10~20 分ほど水きりをする。
- ②玉ねぎ(80g) はみじん切り、大根(90g) はおろしてザルにあけ、ねぎも小口に切っておく。
- ③ボールに豆腐をくずしながら入れて、鶏ひき肉(80g)、玉ねぎ、パン粉(10g)、卵(1/2こ)、 塩ひとつまみ、こしょう少々を加える。粘りが出るまでよく混ぜ、小判形にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油(小さじ1/2)を入れて中火で熱する。たねを入れて2分ほど焼き、裏返して弱火にし、ふたをして8分ほど焼く。
- ⑤皿に盛り、大根おろしを載せてねぎを散らせば完成。ポン酢でおいしくいただけます。

★里芋とれんこんのかか煮(2人分)

- ①里芋(100g)、れんこん(40g)、人参(20g) は乱切りなど食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にれんこんと人参を先に入れ、だし汁で煮る。
- ③にんじんにある程度、火が通ったら濃い口しょうゆ (大さじ 1/2) みりん (小さじ 2/3)、砂糖 (小さじ 2/3) で味をつけ、花かつおと里芋を加えて弱火で味がしみるまで煮る

★ほうれん草ゴマ和え(2人分)

- ①ほうれん草(120g)は油で過ぎないようにさっと火を通して、水気をよく絞り、食べやすい 長さに切っておく。
- ②ゴマ(2g) は乾煎りして香りがたったら火から上げ、すり鉢ですって濃い口しょうゆ(小さじ 1 と 1/3)、みりん(小さじ 1)をあわせ、和え衣を作っておく。
- ③ほうれん草を加えて、よく和えたら完成。

1600Kcal	表1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
1 食あたりの単位	3.9	0.5	1.7	-	0.2	0.6	0.2	6.9
1日に必要な単位	10.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	20

★栄養価(1 人当たり)エネルギー548K cdl、たんぱく質 23.5g、脂質 8.1g、炭水化物 94.9g、食塩相当量 1.7g







毎日毎日、自分のことは後回しで、家族のために炊事、洗濯、お勤めと、お母さんはいつもフル回転。今月 はいつもがんばっている女性にこそ是非、摂ってもらいたい大豆の栄養についてのお話です。

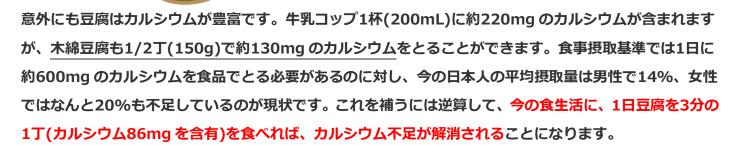
%---%----%----%----%----*

大豆は栄養価の高い「天然のサプリメント」

・タンパク質

大豆は「畑の肉」といわれるように豆類の中でもタンパク質の含有量が多く、しかもアミノ酸の組み合わせが動物性タンパク質によく似ています。豆腐、納豆、煮豆、枝豆、おからなどの大豆食品は、優れたタンパク源であり、動物性タンパク質と組み合わせることにより、さらに理想的なアミノ酸バランスになります。

・カルシウム



・食物繊維

大豆は食物繊維も豊富です。大豆に含まれる食物繊維は、きのこ類や野菜類に比べても多く、例えば食物繊維が多い野菜として知られるゴボウには100g あたり6.1mg の食物繊維が含まれていますが、ゆでた大豆にはゴボウよりも多い6.6mg の食物繊維が含まれています。

・イソフラボン

イソフラボンは、女性ホルモン(エストロゲン)によく似た構造をしています。そのため「植物エストロゲン」の異名があるほどで、その作用は女性にうれしいものばかりです。特に耳鳴りやほてり、めまいなど、更年期症状の緩和が確認されています。他にも、血液さらさら効果や、がんの予防にも効果を発揮するかもしれないといわれています。

母の日は、1年に1度、感謝の気持ちをお母さんに伝えられる素敵な日♡いつも頑張っているお母さんに豆腐料理を作ってあげて、ゆっくり過ごせる時間を贈るのもいいかもしれませんね。