



天高馬肥ゆる秋といいますが、食べ物がおいしい季節の到来です。梨・柿・さんま・きのこ・なす・栗・さつま芋・・・その他色々。季節を感じながらひとつずつゆっくと秋の味覚を味わい、高い空の下でウォーキングしながら、全身で“秋”を感じるというの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 昼食編～

★白身魚のから揚げにらソース（1人分）

白身魚	1切れ
小麦粉	大さじ1
塩コショウ	少々
揚げ油	適宜
にら	4g
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
炒りゴマ	小さじ1/3
ブロッコリー	4房
トマト	1/8個



ノンオイルドレッシング 小さじ2

- ①白身魚は塩コショウで下味をつけ小麦粉をまぶし、170℃で数分程度、香ばしく揚げます。
- ②にらは小口に刻み、にらソースの調味料と合わせる。
- ③皿につけあわせと①を盛り付け、にらソースをかけたら完成。

★土佐酢和え

きゅうり	60g
カットわかめ	0.3g
花かつお	0.3g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ（小さじ1/4）



★しめじ入りボリューム炒り豆腐（1人分）

鶏もも肉	10g
木綿豆腐	60g (1/6丁)
玉ねぎ	30g
人参	10g
しめじ	6g
グリンピース	3g
ごま油	適宜
減塩しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
だし汁	大さじ2



- ①鶏肉は1cm角に切る。にんじんは4cm長さのせん切り、玉ねぎもスライスに、しめじは小房に分けておく。
- ②豆腐はひとつまみの塩を入れた熱湯に、粗くくずしながら入れ、2分程度軽くゆでたらキッチンペーパーなどにあげて余分な水分を抜いておく。
- ③鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏肉とにんじんを炒める。肉の色が全体的に変わる程度になったら玉ねぎとしめじを加え、全体を炒め合わせて火を通す。
- ④豆腐を加え炒めたら調味料とだし汁を加え、弱めの中火で汁気を飛ばすように煮る。

★フルーツ バナナ 1/2本

★米飯 160g



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	3.6	0.5	1.4	-	1.4	0.5	0.5	7.9
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人あたり）：エネルギー632Kcal・たんぱく質25.8g・脂質18.1g・炭水化物90.4g・塩分2.0g



卵とコレステロール

～卵は悪者なの？～



皆さんは**卵を1日どのくらい食べますか？1日1個まで？1/2個まで？まったく食べない？**

卵は「完全栄養食」といわれる一方で、「コレステロールを多く含む食品の代表」として悪者扱いされることがしばしばあります・・・。

コレステロールは体に悪い？

確かに、血液中のコレステロールが増え過ぎると、血液がドロドロになり、それが血管の壁に付着して動脈硬化を引き起こし、脳卒中や虚血性心疾患などの原因になります。しかしコレステロールは身体にとって不要なばかりではありません。コレステロールは私たちの身体を作り上げる細胞やホルモン、脂肪の消化に不可欠な胆汁酸の材料にもなる必要不可欠なものでもあります。

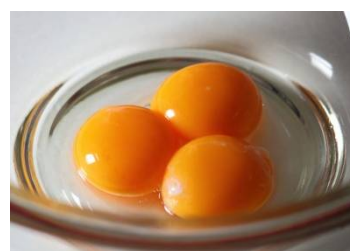
コレステロールの制限は1960年代の米国で推奨され始めました。日本でもちょうどその頃から、動脈硬化性疾患が徐々に増え始め「成人病予防」が重要視されるようになったことから、米国と同じようにコレステロールは厳しく制限したほうが良いと言う考え方が定着し始めました。今年の3月まで使用されていた「日本人の食事摂取基準2010年版」では、1日あたりのコレステロール摂取基準量を男性700mg未満、女性650mg未満としていたので、1個あたり約200mgものコレステロールを含む卵（鶏卵）は高コレステロール食品として、食べすぎではいけません！食べても1日1個まで！といわれるようになった・・・と考えられます。

そもそも私たちの体内のコレステロールの70～80%は、おもに肝臓で合成されていて、食べ物から取り込まれるコレステロールは、多くても30～20%に過ぎません。もし食べ物から多く摂ったとしても、そのときは体内で合成する量を減らして、一定の量に保つという調整機能が備わっているので、卵を毎日食べたからといって、ほとんど体内のコレステロール値に影響はありません。

このことが実証されたのを受け、このたび新しく改訂された

「日本人の食事摂取基準2015年版」でも、

1日あたりのコレステロール摂取基準量は削除されました。



やっぱり卵や肉は完全栄養食です。しかも卵は血糖値をあげないので、小腹がすいたときにゆで卵を間食として摂るのもよいでしょう。また、白ご飯を単品で食べるよりも、卵かけご飯にするほうが、食後の血糖値の上昇は緩やかになるそうですよ。だから卵を目の敵にして、まったく食べない！というのは、本当にもったいない話です。

私たちの身体は、カロリーがあるものを食べている以上、何を食べようが、消費カロリーに比べて摂取カロリーが多ければ体脂肪が増えるし、コレステロール値も上がります。**「何を食べるか」ではなく、「どのような食べ方をするか」**が大切なのです。卵のコレステロールに神経質になるよりも、肥満を解消したり、偏った食べ方を改善するほうが、コレステロール値の改善にはより効果的なのです・・・。