

栄養課だより

第11号

2018年3月

金上病院 栄養課発行

乳和食で減塩しよう!!



『乳和食』とは？

和食に欠かせない 味噌や醤油などの調味料に牛乳(成分無調整牛乳)を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、食塩やだしを減らすことが出来る調理法です。最大の特徴は、食塩過剰摂取の防止ができることです。これに加え、日本人のカルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性蛋白質を補うこともできます。

『調理法』

①だしの代わりに使用する

だし汁を減らし、牛乳を加える or だし汁を牛乳に変える
＜料理例＞だし巻き卵、煮物など

②調味料をわる・のばす

味の濃い調味料(味噌や塩麹など)を牛乳でのばす
＜料理例＞味噌汁、焼き魚、味噌煮など

③材料をゆでる・ゆで戻す

野菜をゆでる時や乾物を戻す時に牛乳を使う
＜料理例＞ポテトサラダ、ひじきの煮物など

④溶く

小麦粉を牛乳で溶く
＜料理例＞唐揚げ・かき揚げなどの揚げ物、ホワイトソースなど

⑤酢を加える

温めた牛乳(200ml)に酢(大さじ1)を加えることで分離してできる「カッターチーズ」「乳清」を使用する
＜料理例＞【カッターチーズ】チーズだし巻きなどチーズを使用する料理
【乳清】寿司飯、炊き込みご飯、漬物、ピクルスなど



～体幹を鍛えよう～

暖かくなり、ウォーキングなどの運動を始めた人、始めようと思っている人もいます。有酸素運動と合わせて「体幹」を鍛えてみませんか？「体幹」とは頭や四肢を除いた胴体部分の事です。体幹を鍛える事で、基礎代謝が高まり、有酸素運動で効率良く脂肪を燃焼させることにつながります。その他、姿勢がよくなる、ポッコリお腹の改善、疲れにくくなる、便秘の改善などが期待できます。

☆栄養相談☆



葉酸で美肌!?育毛!?

紫外線が気になる季節になりました。日焼けを防いで美肌を保ちたいものです。美肌効果のある成分と言えばコラーゲンやヒyaluron酸などをよく耳にしますが、「葉酸」も欠かせない栄養素です。葉酸はビタミンB群の1つで、水溶性ビタミンです。肌細胞を新しく作り出し、造血しますので、葉酸を摂取することで肌細胞の代謝を促進できます。また、造血することで毛細血管の働きが活発になり、育毛効果も期待できます。葉酸と聞くと妊活中や妊婦さんが積極的に摂るべきと思われるかもしれませんが、男女問わず摂りたい栄養素です。その他、胎児の先天性奇形や心臓病、肺癌や子宮癌、貧血の予防、便秘、うつ改善に期待ができます。

| | | |
|------|---------|------------|
| 受付時間 | 月・火・水・金 | 8:30～16:30 |
| | 木・土 | 8:30～12:00 |
| 相談時間 | 約 30分 | |



葉酸も摂れる乳和食レシピ



『ブロッコリーの味噌汁』 食塩相当量（1人分）0.8g

<材料（2人分）>
 だし汁 3/4 カップ
 ブロッコリー 40g
 玉ねぎ 40g
 ねぎの白い部分 1/4 本
 えのきだけ 20g
 みそ 小2
 牛乳 3/4 カップ

<作り方>
 ①味噌と牛乳をよく混ぜ合わせておく。野菜は食べやすい大きさに切っておく。
 ②鍋にだし汁を入れ、沸々してきたら、野菜を加えひと煮たちし、①を加え、火を止める。



『カッターチーズ和え』

<材料（2人分）>
 お好みの青菜
 （茹でて絞った物）100g
 カッターチーズ大さじ1
 すりごま大さじ1
 しょうゆ小さじ1
 みりん少々

<作り方>
 ①お好みの青菜に調味料とカッターチーズで和えるだけ。
 ※しょうゆをめんつゆ（みりん不要）やポン酢に変えてもOK！
 調味料をマヨネーズと塩、こしょうにしても good！



塩分相当量（1人分）0.5g

『乳清の漬物』 塩分相当量（1人分）0.3g

<材料（4人分）>
 乳清 50ml
 塩麴 小さじ2
 きゅうり 1本
 キャベツ 2枚
 生姜 大1片

<作り方>
 ①きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切り、キャベツは芯を除き、一口大に切り、塩小さじ1/10（分量外）で塩もみをする。水が出てきたら、しっかり絞る。
 ②①と干切りした生姜と乳清と塩麴をチャック付きの袋に入れ半日以上漬け込む。



葉酸はレバー、海苔、枝豆、青菜、アスパラ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、きのこなどに多く含まれ、ビタミンB6、B12、ビタミンCなどの相互作用で効果をアップすることが可能です。ビタミンB6は、かつお、まぐろ、牛レバー、さんま、いわし、バナナ、にんにくなどに、ビタミンB12は牛・鶏レバー、さんま、あさり、しじみ、海苔などに含まれています。ビタミンCはパプリカ、ブロッコリー、キウイ、いちご、柿、柑橘類、アセロラなどに含まれています。



【カッターチーズと乳清】

<材料>
 （カッターチーズ約40g、乳清約150ml分）
 牛乳 200ml 米酢 大さじ1
 <作り方>
 ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、80-90℃（鍋肌にブツブツと泡が出てくるのが目安）になるまで温める。
 ②火をとろ火にして米酢を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
 ③すぐに牛乳が分離して、乳清が出てくるので、人肌になるまでそのまま冷ます。
 ④ザルにふきんまたは厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき、③を流し込み、こしてチーズを取り出す。

～ 体幹の鍛え方 ～

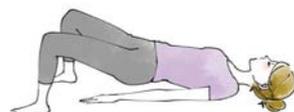
◎キャットバック

- ①床に両手・両膝をつき、脚を肩幅に開く。
- ②骨盤を持ち上げるようにしてお尻を上げる。
- ③上げきった所で3秒静止。
- ④その後、もとに戻す。
※5回×3セットを目安に行う。



◎ヒップリフト

- ①仰向けになり、膝を立てる。
- ②お尻と背中と膝が一直線になるようにお尻を持ち上げ、5秒キープ。
- ③お尻を戻していき、床に付かないうちにまたお尻を持ち上げる。
※10回を目安に繰り返す。



◎アームレッグクロスレイズ

- ①床に両手・両膝をつき、軽く顔を上げ、視線は地面に向ける。
- ②左手を頭の上にセットし、対角線になる右脚をゆっくりと伸ばし上げていく。
- ③手を伸ばしていく。指の先からつま先まで一直線になるようなイメージで。
- ④伸ばしきったところで10秒間静止。
一旦、①の状態に戻り、逆の手脚も同様に動作。左右交互にゆっくりと行う。
※左右交互に10回を目安に行う。