

理想型が崩れつつある日本食



～食育⑬～

日本食が、理想型の栄養バランスを持つようになった背景には、食生活の欧米化があります。米が主食だった日本のP(タンパク質)F(脂質)C(炭水化物)の熱量比率は、かつてはタイと同じように糖質(炭水化物)の割合が断然多く、タンパク質と脂質は不足していました。昭和40年代以降の食生活の洋風化で、肉類・油脂類が増え、反対に米類、イモ類などからとる糖質(炭水化物)の摂取が減って、**昭和の末頃から理想に近い栄養バランス**になってきたのです。

しかし、**最近では脂肪の摂取が少しずつ上昇**し、欧米型に向かっていることが心配されています。海外からお手本にしようと注目されている日本の食スタイルを、日本人が失おうとしているのです。

旬野菜を使った
簡単ヘルシーメニュー

*鶏ささみの
和風レモンソース
*かぼちゃのサラダ
*コンソメスープ

アンジュ・2枚

+

合計 496kcal

野菜量 215g

(一日 350g が目安)

＝鶏ささみの 和風レモンソース＝

材料 2人分

鶏ささみ肉.....150g
しめじ.....1/4 房
まいたけ.....1/4 房
にんにく.....適量
油.....適量
塩こしょう.....少々
トマト.....1 個
青ネギ.....20g
<ソース>
醤油.....大 2
酒.....大 2
砂糖.....小 2
黒こしょう.....適量
レモン汁.....適量
水溶き片栗粉.....適量



**ささみは、低脂肪・高たんぱくで
運動で筋肉をつけたい方や、
ダイエットをする方などに非常に
良い食べ物です。**

作り方

- ① 鶏ささみ肉は、包丁で切れ目を入れ左右に開く。
- ② きのは、石突をとって手で分けます。にんにくは、薄切りにします。トマトは、1cmぐらいの輪切りに、青ネギはみじん切りにします。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくに炒め色がついてきたら、きのを加えて炒めます。しんなりしたら塩こしょうで味を調え、火を止めます。
- ④ ①のささみの上に乗せて巻き、巻き終わりを下ににして、つまようじでとめます。
- ⑤ 油を熱したフライパンで、④の表面をカリッと焼いたら、つまようじを取り、後はじっくり10分程蓋をして、蒸し焼きにします。
- ⑥ 焼けたら取り出し、そこにソースの材料を入れ煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦ お皿に、トマト、半分に切ったささみを盛りソースをかけ、青ネギを散らしたら出来上がりです。

＝かぼちゃのサラダ＝



蒸したかぼちゃと、みじん切りの玉ねぎ、大きめに切ったゆで卵をマヨネーズで和え、塩こしょうで味を調えたら出来上がりです。

～豆知識～



カボチャに含まれる**カロテン(カロチン)**は、体内でビタミンAにかわり、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などへの免疫力、抵抗力を向上させます。そのほかカボチャ2～3切れで、一日に必要な**ビタミンC**の摂取量をまかなえるほどです。

今月より毎週金曜日の朝9時からお昼頃まで栄養士(中塚)が店頭にあります。
献立～子育て中の食事に関する悩み(偏食、小食、遊び食べなど)
お気軽にお声かけください。