

【秋】カマスの塩焼き & 沢煮椀

ライフステージ

健康課題

中高年期

×

メタボリックシンドローム



献立

- ①もち麦入りしょうがごはん
- ②沢煮椀（さわにわん）
- ③カマスの塩焼き
- ④高野豆腐と昆布の含め煮
- ⑤しいたけのメレンゲのせ 卵黄酢かけ

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・しょうが・豚肉・大根・にんじん・ごぼう・干しいたけ・かいわれ大根・里いも・大葉・ごぼう・いんげん・生しいたけ・卵

- もち麦には、食物繊維の量が白米の約25倍含まれています。中でも水溶性食物繊維“β-グルカン”が多く含まれており、その効能は体の中で水分を吸収してふくらみ、満足感を与えたり、腸までゆっくり進むことによって、糖質や脂質、コレステロールの吸収を抑えてくれるといわれています。
- しょうがは、ショウガオールという体を温めてくれる成分により発汗作用があり、脂肪燃焼などの効果があるといわれています。
- カマスは、糖質の代謝を助けエネルギーをつくり出し疲労回復に役立つビタミンB1を豊富に含んでいます。また、EPAは、DHAと同じく青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸の一種で、血液をサラサラに保つ働きがあり、中高年世代が特に心配な、動脈硬化や高脂血症、さらに高血圧などの予防や改善に効果が期待されます。
- 大根は酵素リパーゼを含んでいます。酵素リパーゼは脂肪を分解する効果があるといわれています。
- にんじんにはβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、たんぱく質の代謝を促す作用をもち、さらに活性酵素の働きを防いでくれるため、コレステロールを下げる効果があるといわれています。また、食物繊維が多く含まれているので整腸作用として効果を発揮し、総合的にメタボリックシンドロームの予防に繋がると考えられています。
- しいたけは、エリタデニンという物質が含まれています。エリタデニンは、善玉コレステロールは低下させず、悪玉コレステロールを低下させる働きや、腸と肝臓の間を循環している胆汁酸と結合して脂肪の吸収を抑制する効果があるといわれています。
- いんげんにはβ-カロテン、ビタミンB群が含まれています。ビタミンB群には脂質の代謝を促進し、脂肪を燃焼させる効果があるといわれています。

【栄養価】

	中高年期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	500～650kcal	565kcal
たんぱく質	13%～20%	20.5%
脂質	20%～30%	23.5%
炭水化物	50%～65%	55%
食物繊維	7g以上	7.2g
レチノール活性当量	300μg/RAE	187μg
野菜使用量	116g	138g

【秋】カマスの塩焼き & 沢煮椀

①もち麦入りしょうがごはん

【材料・分量】(4人分)

米	260g
水	380g
もち麦	16g
しょうが	16g
しょうが(トッピング用)	8g



【作り方】

- 1.米は洗米し、既定の水で30分浸漬する。
- 2.もち麦、千切りのしょうがを上のにせ炊飯する。
- 3.器に盛り、針しょうがを上のにせたら完成。

②沢煮椀(さわにわん)

【材料・分量】(4人分)

豚肉赤身	40g
大根	80g
にんじん	40g
ごぼう	60g
干しいたけ	4g
ごま油	12g
かつお昆布だし	600g
酒	10g
塩	3.2g
薄口しょうゆ	6g
黒こしょう	適量
かいわれ大根	適量



【作り方】

- 1.豚肉、だいこん、にんじん、ごぼうは全て千切りにする。干しいたけは水に戻して石づきを除き千切りにする。
- 2.鍋にごま油入れて中火で熱し、豚肉、野菜類を加えて炒める。
- 3.だしと酒を加える。ひと煮立ちしたらアクを取り、野菜が柔らかくなるまで煮る。塩、薄口しょうゆで味を調える。
- 4.かいわれ大根を加えて火を止めて、お椀に注ぎ、黒こしょう適量をふる。

③カマスの塩焼き

【材料・分量】(4人分)

カマス	100g
塩麴	4g
酒	8g
塩	4g
里いも	100g
大根	200g
梅びしお	4g
大葉	2g



【作り方】

- 1.カマスは塩麴、酒につけておく。尾びれに化粧塩をする。
- 2.1を180℃のオーブンで10分~12分焼く。
- 3.里いもは、皮のままゆでておく。大根は、すりおろす。
- 4.カマスを盛り、里いもの皮を少しずらして梅びしおをのせる。
- 5.大根おろし、大葉を盛り付けたら完成。

④高野豆腐と昆布の含め煮

【材料・分量】(4人分)

高野豆腐	40g
やさい昆布	8g
ごぼう	40g
にんじん	40g
いんげん	60g
かつお昆布だし	200g
薄口しょうゆ	4g
濃口しょうゆ	4g
みりん	8g
砂糖	4g



【作り方】

- 1.高野豆腐は水で戻す。(水戻し不要の場合は省略)
- 2.ごぼう、人参は拍子切りにし、下ゆでしておく。
- 3.やさい昆布は結び昆布にする。
- 4.高野豆腐、やさい昆布、ごぼう、にんじん、いんげんをだしと調味料で煮る。
- 5.盛り付けたら完成。

⑤しいたけのメレンゲのせ 卵黄酢かけ

【材料・分量】(4人分)

生しいたけ	80g
卵白	60g
白ごま	4g
卵黄	20g
酢	8g
かつお昆布だし	4g
砂糖	6g
塩麴	1g



【作り方】

- 1.しいたけは刃込みを入れ、グリルで3分程度焼く。
- 2.卵白をメレンゲ状に泡立てしいたけの上に乗せ、その上にごまを散らし、メレンゲが焼き目がつくまでグリルで焼く。
- 3.鍋で卵黄と調味料を混ぜ合わせ湯煎かけこころみをつける。焼きしいたけの横に添えたら完成。