

食べて健やか

愛媛県栄養士会



壮年期

壮年期は、多忙な生活の中で食生活が乱れやすく、外食や中食が増えるなど脂質や塩分の過剰摂取など栄養の偏りが生じやすくなります。栄養バランスの乱れに運動不足やストレス過多が重なると、メタボリック症候群などの生活習慣病を招きやすくなります。

生活習慣病を予防するために、主食・主菜・副菜を

食物繊維で満腹感を

そろえた食事を、1日3食規則正しく食べましょう。生活習慣病予防にすめの栄養素は食物繊維で

食物繊維は消化・吸収されずに、小腸を通過して大腸まで達する栄養素で、腸の動きをよくしたり、糖質の吸収を緩やかにするなどの働きがあります。また食物繊維が多い食事は、かむ回数が増えるため満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎを防いだり、脂質やコレステロールなどの吸収を抑えることで動脈硬化の予防にもつながります。

今回は、生活習慣病予防のため、食物繊維がしっかりとれるメニューを紹介し（伊藤朝美）

〈第3土曜日に掲載〉

いずれも2人分

★雑穀米入りご飯

【材料】雑穀米入りご飯300g

★れんこんバーグサンド

【材料】豚ひき肉140g、レンコン（直径7cm程度）150g、玉ネギ50g、A（しょうゆ小さじ1、酒小さじ1）、片栗粉小さじ1、サラダ油大さじ1/2、B（しょうゆ大さじ1/2、砂糖大さじ1/2、酢小さじ1、酒小さじ1）、サニーレタス30g、ミニトマト20g

【作り方】①レンコンは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。玉ネギはみじん切りにする ②ボウルにひき肉を入れ、玉ネギ、片栗粉、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜる ③②を4等分し、2枚のレンコンではさんで円形に形を整える ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を並べる。ふたをして両面5分ずつ焼く ⑤Bを加え、煮詰めながら絡める。

★グリーンサラダ甘酒ドレッシング

シング

【材料】サニーレタス40g、キュウリ50g、ミニトマト4個、A（米こうじ甘酒大さじ1、酢小さじ1、オリーブオイル小さじ1、しょうゆ小さじ1、こしょう適量）

【作り方】①サニーレタスは食べやすくちぎる。キュウリはピーラーで薄切りにする。ミニトマトは半分に切る ②器に盛り、まぜ合わせたAを上からかける。

★モヤシとニラのピリ辛スープ

【材料】モヤシ100g、ニラ20g、干しシイタケ2個、A（干しシイタケの戻し汁300ml、酒大さじ1/2、みりん大さじ1/2、鶏がらスープのもと小さじ1/2、にんにくチューブ1g）、B（みそ大さじ1/2、コチュジャン大さじ1/4、すり白ごま大さじ1）

【作り方】①干しシイタケは水で戻して細切りにする ②ニラは3cm長さに切る ③鍋にAを合わせ、強火にかける ④沸騰したら、干しシイタケ、ニラ、モヤシを入れ、さっと煮てBを加え、器に盛り

つける。

★ココットアップルパイ

【材料】（直径8cmのココット容器2個分）リンゴ170g、バター大さじ1/2強、グラニュー糖大さじ1 1/2、レモン汁小さじ1強、クルミ3個、冷凍パイシート（11×8cm）1枚、卵1/2個

【作り方】①パイシートは半解凍しておく ②クルミは砕いてフライパンでからいりしておく ③リンゴは皮をむいて薄切りにする ④鍋にバターを熱し、リンゴを加え、強火で炒める。グラニュー糖を加え、強火で煮詰め、レモン汁を加える ⑤オーブンを200度に予熱する ⑥ココット容器に④とクルミを入れる ⑦パイシートは少し延ばして、ココット容器の大きさに合わせてカットする ⑧ココット容器の縁周りに溶き卵を塗り、パイシートをかぶせ、オーブンで15分焼く。

（1人分 エネルギー603kcal、たんぱく質23.5g、脂質20.8g、塩分2.8g、食物繊維7.6g）

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>