

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2019年11月1日
— 333号 —

冬の足音が…

新しい元号の令和になり、早いもので半年たちました。すっかり違和感がなくなり、なじんできました。

11月になり、めっきり寒くなってきました。まだ大丈夫と思いがちですが、インフルエンザには、もう気をつけなければいけない時期になっています。

手洗い、うがいをして予防につとめましょう。

1日に野菜350g 果物200gが目安

厚生労働省、農林水産省が作成した『食事バランスガイド』は、健康のために何をどれだけ食べればよいかを示したものです。これによれば、1日に野菜350g、果物は200g摂取することが目安となっています。野菜は意識して摂っている人が多いが、果物はどうか？果物200gはみかんなら2個、りんごなら一個くらいの量です。野菜は「不足している」とよくいわれますが、充足率から見ると、実は果物のほうが低く、特に40代までの若い世代で圧倒的に不足しています。

■果物には抗酸化成分が豊富に含まれる

果物を食べるメリットとは何か？果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維、フィトケミカルが含まれています。これらは体の体調を整えたり、疾病予防に役立ちます。果物にビタミンCというイメージがありますが、それだけではなく、種類によって、カロテン、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、カルシウム、鉄などを含むため、野菜と同様の役割が期待できます。（フィトケミカルとは野菜や果物の色素や辛み、香りの成分であり、強い抗酸化作用を持ち、体内で発生した活性酸素を取り除くといわれています。さらに、免疫力を高め、病気を予防する働きもあるとのこと、研究が進められています。）

果物にも野菜にも、ビタミンC、E、A（植物にはカロテノイドとして含まれる）などの抗酸化成分が含まれますが、果物は野菜よりもカラフルなものが多いため、さまざまな抗酸化成分を取り入れやすい食品と言えます。また現代人はストレスなどにより、体内で活性酸素が発生しやすいといわれています。活性酸素から身を守るためには、抗酸化成分をたっぷり摂ったほうがよく、果物は調理せずに食べられるため、野菜よりも手軽に取り入れられるといった良さもあります。

果物に含まれる果糖、ブドウ糖、ショ糖などは、糖の結合数が少ないため、デンプンなどに比べると体内に吸収されやすい。これが「果物を食べると太る」説の根拠の一つですが、糖尿病や脂肪肝などで糖質を制限されている人は別として、健康な人は果物を1日200g程度とっても問題ありません上手に取り入れましょう

りんごとチキンのガーリックソテー

材料（二人分）

りんご（紅たま）一個…約200g・鶏もも肉…200g・にんにく…2かけ・オリーブ油（サラダ油でも）…大さじ2・酒…120cc・塩…少々・こしょう…少々・レモン汁…少々

作り方

りんごは洗い、8等分にし、芯を取り除いたら皮ごと1センチ幅くらいのいちょう切りにする。にんにくは薄切りにし、鶏肉は一口大に切って軽く塩をふる。

フライパンに、にんにくとオリーブ油をいれ、香りが出るまで弱火で炒め鶏肉を入れる。

中火でさっと炒め鶏肉の表面に大体火が通ったところで酒を加え、りんごを入れて軽く炒め合わせたら、蓋をして蒸し焼きにする。

りんごがしんなりしてきたら、蓋を開けて水分を飛ばすように炒め塩、こしょうで味付けする。

鶏肉とりんごに美味しそうな焼き色がついてきたら、さつ Lemon汁をふりかけて全体に混ぜ合わせる。

柿のおかかポン酢和え

材料（二人分）

柿…中〜大サイズ1個・小ねぎ…1本・かつお節…15g・味付けポン酢…大さじ3〜4

作り方

柿は皮をむき、5ミリ程度のくし形の薄切りにし、小ねぎは小口切りにする。

柿にかつお節をふりかけ、ポン酢を全体にまわしかける。

器に盛りつけて仕上げに小ねぎをちらして完成！

さつまいもプリン

材料

さつまいも…200g・生クリーム…100cc・牛乳…100cc・キビ糖…30g・ラム酒…小さじ2・ゼラチン…4g・水…大さじ2

作り方

①ゼラチンを大きじ2の水でふやかしておく。

②さつまいもは茹でて裏ごしにする。

③鍋に②と生クリーム、牛乳を入れて火にかけながら混ぜる

④③にキビ糖とラム酒を入れて混ぜる。

⑤④が混ざったら火を止め、①を入れて混ぜる。

⑥ゼラチンが溶けたら、別の容器に裏ごししながら移しかえる。

⑦⑥をスプーンなどでかき混ぜながら粗熱をとる。

⑧粗熱がとれたら好きな器に移し冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がりです。