

ランチを／／もっと／／ヘルシーに!

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

栄養相談でお話をうかがっていると昼食に栄養のかたよがりを感じている方は多いようです。
 外食・中食で栄養バランスよく食べるコツをあげてみました。

- 1 表示があれば栄養価を確認。男性600～700kcal、女性450～500kcal※にする
 - 2 炭水化物のセットメニューを避け、定食を選ぶ
 - 3 野菜が摂れるメニューを選ぶ
 - 4 和定食、丼物なら汁と漬物を残す
 - 5 麺の汁は3口まで
 - 6 バターやマヨネーズ、ドレッシングなどの油は控えめに
 - 7 肉より魚介がメインのメニューを選ぶ
 - 8 主食を大盛りにしない
 - 9 ゆっくりよく噛んで味わって食べる
- ※ごく標準的な体型のサラリーマンの場合。年齢、体型や運動量によって異なります。

この中から3つを選んで確実に実行してみましょう。長く続けると効果がでできます。

今月の料理

旬の野菜でさわやかに『春野菜の肉巻き』

肉の脂の部分をカットして使う(130g)とー51kcal、脂質ー4.4g。
 冷めてもおいしく、お弁当向きです。

エネルギー..... 223kcal⇒ 172kcal	食物繊維..... 1.6g
たんぱく質..... 18.8g ⇒ 16.2g	コレステロール.54mg
脂質..... 10.2g ⇒ 5.8g	食塩相当量..... 1.5g

<材料> 2人分

豚もも薄切り..... 160g
 うど..... 15cm
 グリーンアスパラガス..... 2本
 にんじん..... 中1/2本 50g
 サラダ油..... 小さじ1
 塩(ゆで塩)..... 適量
 付け合せ:そら豆..... 適量

A
 しょうゆ..... 小さじ2
 みりん..... 小さじ2
 酒..... 小さじ2
 砂糖..... 小さじ1/2
 バルサミコ酢または黒酢..... 小さじ1

B
 片栗粉..... 小さじ1/2
 水..... 小さじ1

調理時間 20分

<作り方>

- 1 うどは少し厚めに皮をむき、長さを半分、1cm角に切り水にさらす。ザルに上げて水気をきる。
- 2 アスパラガスは根元の皮を薄くむき、長さを半分に切る。にんじんは皮をむいてうどと同じ長さ、1cm角に切る。
- 3 にんじん、アスパラガス、そら豆を色よく塩ゆでし、アスパラガスとそら豆は冷水につけて水を切る。
- 4 豚肉を広げて1のうどとにんじんを巻く。アスパラガスも同様に巻く。

- 5 フッ素加工のフライパンに油を熱し、4の肉の巻き終わりを下にして焼きつけ、転がしながら全体を焼く。
- 6 **A**のたれを回し入れてふたをして1分煮詰め、**B**の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 器に盛り、3のそら豆を添える。

