

男の ひとり暮らし入門

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

楽しく経済的に料理をするポイント

今年も春がやってきました。4月から新生活がスタートしてひとり暮らしを始める人が増える時期です。料理は苦手なので外食と買ってきたもので済ませるといふ人もいでしょうが、毎日となると野菜が不足しやすく、栄養も偏りがちになります。たまには自炊をしてカラダとお財布にやさしい生活にチャレンジしてみましょう。

毎日買い物をしてから作ろうとすると、時間と手間がかかり調理が面倒になります。ある程度食材をまとめ買いをするのが現実的。でも買ったものを1日で使い切ろうとすると、コストがかさむ上、料理の量が多くなって食べ過ぎてしまいます。栄養指導をしていると、男性の自炊で最も失敗しやすいのはこの点。料理を分割して食べることができないようです。うまく分けて食べる工夫をすれば、栄養素のバランスもよくなります。ラップ、冷蔵保存用ポリ袋、冷凍用ジッパー付き袋、ペーパータオルも購入を。

自炊のポイントは

①買った食材を一度で使い切らない

肉は好みの大きさにカットしてから100g単位にまとめ、ラップに包み冷凍庫で保存する。刺し身(7-8切れ)や切り身(1切れ)100gはその日に食べる。残りは醤油と酒を少量ふりかけてポリ袋で保存し、翌日以降加熱して食べる。白身

の刺し身なら、当日食べる分以外は昆布をカットしたもので両面を包み、ラップして冷蔵。翌日の方がおいしい昆布じめになる。

卵はゆで卵、卵焼き、炒り卵を多めに作って分割して食べる。

②調理時に次の食事の下ごしらえをする

葉物野菜は買った分全てを一気に水洗いする。使う分以外は水をきってからペーパータオルを入れたポリ袋に入れて空気をぬいて保存すると、3-4日は新鮮な状態。野菜サラダを作るときは、2人前盛り付けておくと1回は楽ができる。

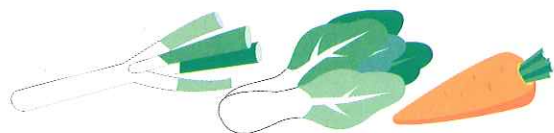
根菜類は洗ってから多めに切って、当日使う分以外は生、茹で、またはレンジ加熱してから保存する。使うときに焼いたり煮たりする。

もちろん、炒め物や煮物などを多めに作ってしまったときは食べる前に別の容器に取り分けて冷蔵保存する。

③常備菜を作っておく

ひじきの煮物、切干大根、きんぴらごぼう、和え物、ピクルスや浅漬けなど保存に向いた料理を作っておき、少しずつ食べる。味噌汁や野菜たっぷりのスープなどもおすすめ。ひき肉を味付けして炒め煮にしたそぼろもいい。(今月の料理参照)

毎日その都度全てを作ろうとすると負担感が大きいので、以上のような準備しておくことが長続きの秘訣。ご飯を炊いて主菜を考えれば自然と野菜も摂ることができます!また、豆腐や納豆、ハム、練り物などそのまま食べられるものを買置きしておく便利です。



今月の料理

まとめ作りができて1人でも分けて
食べられる簡単料理です。

『鶏そぼろ丼』



1人分
調理時間 15分
(ご飯の炊飯時間を除く)

エネルギー.....453kcal
たんぱく質.....23.0g
脂質.....10.5g
食物繊維.....0.3g
食塩相当量.....1.4g

<材料>

卵.....1個 50g
A
砂糖.....小さじ1
塩.....少量
酒.....小さじ1
鶏ひき肉.....60g

B
砂糖.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
酒.....小さじ1
しょうが汁.....小さじ1/4
精白米または胚芽米ごはん*.....150g
貝われ大根、焼き海苔など.....少々

*ビタミン、ミネラル、食物繊維豊富。スーパーで購入できる。

<作り方>

①小さめのテフロン加工のフライパンに卵とAを入れ、火をつける前に菜箸3-4本を持ってよくかき混ぜる。



②中火をつけて焦がさないよう、箸でこまかくするよう煎り付ける。電子レンジなら耐熱容器に入れて1分加熱し、箸でかき混ぜて細かくする。様子をみて繰り返す。器にとっておく。

③鶏ひき肉とBを①のフライパンに入れて中火で②同様箸でかき混ぜながら水分がなくなるまで炒める。電子レンジなら②と同じ。

④炊いたご飯の上に②と③を盛り付ける。貝われ大根や焼き海苔をのせる。

調理のポイント

焦がさないように加熱する。熱くなりすぎたら時々火から下ろせばよい。箸を多めに使うとこまかくぼろぼろになる。沢山作ったら3日くらいはもつので、サラダや豆腐、麺のトッピングに使って。豚挽き肉でもよいし、味付けを少し変えるのも良い。冷凍保存もできる。副菜には具沢山の汁物や野菜の和え物を添えて。

きほん栄養学 Basic Dietetics

ビタミンB群は不足なく摂ろう。

ビタミンB群とは、ビタミンC以外の水溶性ビタミンのこと。B1、B2、B6、B12、葉酸、パントテン酸、ビオチンが含まれます。共通点としては補酵素として働くところ。これらがないと、体内の酵素反応が進まなくなる大切な要素なのです。主に炭水化物、脂質、アミノ酸(たんぱく質)の代謝に係わりますから、不足するとエネルギー源を効率的に利用することができません。ということはアルコールの飲みすぎや食事の食べすぎでエネルギーを過剰に摂ったときには、その分多めにビタミンB群も摂取する必要があります。東日本大震災の被災者の中には、支給のおにぎりやお弁当ばかり食べていて脚気になった方もいたと聞きます。ビタミンB1が不足していたようです。他のビタミン不足では神経症状、皮膚炎や貧血などになります。食べ過ぎで相対的なビタミンB群不足になると口内炎や口角炎ができてきたりするのはこのような理由によります。肉、魚介類、卵、大豆のたんぱく源、青菜類、玄米などに多く含まれますので、バランスよく食べることが大切。水に溶けることはもちろん熱や光に弱いものもあり、調理時に一部損失してしまいますので、不足しないように摂っておきましょう。

