

気軽に始めよう! 朝食の充実

健康管理課 管理栄養士・健康運動指導士
貴堂 明世

新年度が始まりました。新たな職場でスタートを切った方もいらっしゃることでしょう。慣れない生活では緊張感が高く、食生活も乱れがちです。勤務先の変化とともに飲食店や一緒に食べるメンバーも変わってきます。毎日のことなので、気付かないうちに栄養不足や生活習慣病の兆しがでてくることもあります。特に単身赴任生活を始められた方や、一人暮らしを始めたばかりの方は健康状態が激変することが多いので、気になる人は体重測定をおすすめします。今回は健康管理の秘訣、朝食を簡単に充実させる方法について取り上げます。

証券業界勤務の朝はとても早く、忙しくて朝食を抜いたり、会社で食べたりする方が多いようです。メニューはコンビニエンスストアで買ったおにぎりや菓子パン。これでは味気ない上、栄養素的にも偏りがちです。コンビニの袋入りパンは高脂肪で砂糖が多く含まれ、想像以上に高カロリーです。さらに保存料や人工添加物が多く含まれていますので、毎日何個も食べていると健康に悪い影響を与えかねません。試しに袋に書かれている原材料名を読んでみてください。食品なのに知らない物質名ばかり書かれてはいませんか。値段が高くなりますが、天然の材料を使っているパン屋さんで買った方が体にはよさそうです。もちろん高カロリー、高脂質は変わりませんので食べ過ぎは禁物。袋入りパンよりはおにぎりの方が添加物や脂肪は少なく、カロリーも少なめです。最も良いのは自宅で朝食を食べてくることですが、時間が早すぎるという方には持参朝食がおすすめです。1週間のどこかでおにぎり（炊き込みご飯だと便利）をまとめて作り、1個ずつラップに包んで冷凍してお

けば準備完了です。朝レンジで温め直し、お湯を沸かしてポットに入れるだけ。顔を洗っているうちにできます。会社に着いたら好みのティーバッグをポットに放り込めば、お茶を飲みながらほのかに温かいおにぎりを食べることができます。インスタントみそ汁を添えてもいいですね。荷物が増えるのが難点ですが、コンビニ食よりは格段においしく安全、経済的にも節約になります。サンドイッチ好きなら前日にハムとスライスチーズ、レタスなど水分の少ないものをはさんでラップし、冷蔵庫で保存しておきます。ジャムサンドを自分で作るのも簡単です。そのままカバンに入れて持っていくます。余裕ができたなら副菜をつけてみてください。パックのヨーグルトや牛乳、豆乳など個装になっているものが向いています。スーパーで事前にまとめ買いしておくのと安くすむでしょう。さらに野菜とタンパク質源が添えてあれば完璧です。週に1、2度、食品の買い物を計画的にしておけば、もちろん毎日でなくても週に数日挑戦するだけでも健康度合いがアップします。朝は時間がないので簡単なものになってしまうかもしれませんが、自分で持って行った方が意外とおいしいことに気付くのではないのでしょうか。できる範囲で組み合わせるところから始めましょう。

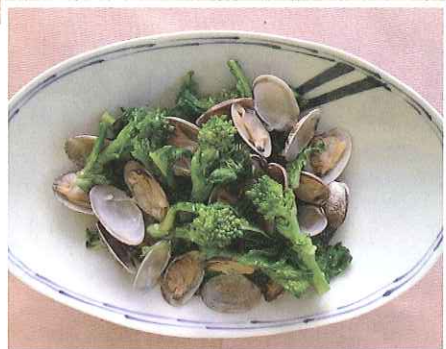
元気で健康的に働くためには、良質な栄養源を補給するという日々の積み重ねが大切です。中食、外食に頼るのであれば、多少コストが高くても信頼できるお店を選ばねば、どのような材料が使われているのかわかりません。若い方は食事代を節約したいでしょうから、ひと手間かけて安上がりになる持参朝食はおすすめです。上手に節約して新生活を乗り切りましょう。



今月の料理

旬のあさりと菜の花を使って彩りよく仕上げました。
あっという間にできる1品。
おつまみやパスタの具になります。

『あさりと菜の花の蒸し物』



写真は1人分

＜材料＞ 2人分
菜の花 1束(200g)
ニンニク 1/2片
ショウガ 1/2片
サラダ油 大さじ1/2杯
唐辛子 1本
あさり(殻つき) 240g(約30個)
A { コンソメ顆粒 3g
水 大さじ2
酒 大さじ2
こしょう 適宜

＜作り方＞ (調理時間10分)
① 菜の花は4cmのざく切り、ニンニクとショウガはみじん切りにする。唐辛子は種を除く。
② フライパンにサラダ油を熱し、弱火でニンニク、ショウガ、唐辛子を入れて香りがでたら中火にして菜の花を加えてサッと炒める。
③ 砂抜きしたあさりとAを加えてふたをし、あさりの口が開いたら器に盛る。好みでこしょうをふる。

＜栄養価1人分＞

エネルギー 100kcal
脂質 3.3g
たんぱく質 8.0g
塩分 1.6g
食物繊維 4.5g

調理のポイント

- ・ 砂抜きしていないあさは3%の塩水に浸して常温の暗い場所に3～4時間置いておきましょう。
- ・ あさが余ったら洗って冷凍保存ができます。

きほん栄養学 Basic Dietetics

脂がのった養殖魚

昨年はうなぎの稚魚不足で天然物は高値の花となりました。今年は稚魚が豊漁とのニュースを目にしたので、少しは値段が下がるのでしょうか。まぐろまで養殖に成功して、庶民はそちらに頼りつつある今日この頃です。さて、魚も肉も天然物や自然飼育の方が低脂肪でカロリーも低いということをご存知でしたか。もちろん味もおいしいものです。食品表示詐称が問題になったように、いつも安価なできあいの弁当やファストフード、外食ばかり食べていると、使われている食材は養殖ものや違う種類の魚であることが多くなり、脂肪やカロリー摂取も多くなりがちです。食品成分表に記載のあるものだけ抜粋してみましたが、魚の養殖物は脂肪の含有量が倍以上あるのです。ただし動脈硬化を防ぐ効果のある不飽和脂肪酸も天然物より多く含まれるということなので、たくさん青魚を食べなくても栄養を摂りやすいというメリットはあります。昔と違って、人間も脂がのりやすい環境になっているようです。

100gあたりの食品の栄養価(日本食品標準成分表2010年より抜粋)

食品名		カロリー(Kcal)	脂質(9)	たんぱく質(9)	食品名		カロリー(Kcal)	脂質(9)	たんぱく質(9)
あゆ	天然	100	2.4	18.3	真鯛	天然	142	5.8	20.6
	養殖	152	7.9	17.3		養殖	194	10.8	21.7
さけ	天然(あきさけ)	133	4.1	22.3	ひらめ	天然	103	2.0	20.0
	養殖(ぎんざけ)	204	12.8	19.6		養殖	124	3.7	21.2