

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
新しい年を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年も皆様の健康づくりに役立つ商品をお届けするとともに、健康あいネットでは健やかな毎日に役立つさまざまな情報をお届けしてまいります。



高橋啓子
1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰国後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

健康エッセイ

⑧

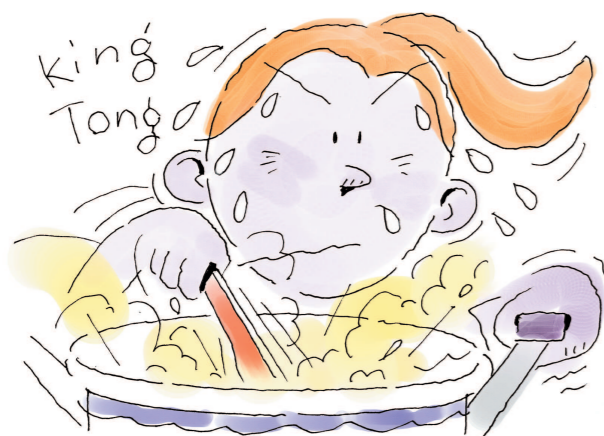
思い出の栗きんとん

我が家の元旦は、皆で揃って食卓を囲み、新年の挨拶をするところから始まる。母がお屠蘇用にと取り置いていた上等のお酒を開けて新年を祝い、それからおせち料理やお雑煮をいただく。そして、食事がすむと今年の抱負を一人ずつ話したり、腹ごなしに庭へ出て羽根つきをしたりして過ごすのだ。

何年か前の大みそか。おせち料理の中でも栗きんとんが大好きな私は、大量の栗きんとん作りに挑戦した。母は「甘いし、練るのが大変だから」とちよっぴりしか作らないので、一度でいいから一年に一回嫌ってという程、他の人に気兼ねせず食べてみたかったのである。

大量の栗と共に買ったのは、薩摩芋ペースト。その工程の大変さは知っていたか

何はともあれ、とにかく鍋に薩摩芋とみりんを入れて、焦げないようにひたすら練って練って練りまくった。しかし、思うようにいかない。そ



ら、少しでも手を抜こうとベースとなる芋は市販のすでに裏漉しされているものにした。素材を重視する母は案の定「何たる横着」と呆れ顔だったのだが。

う、薩摩芋が練られてもったりしてくればくると、へらは重たく感じられてその扱いが難しくなってくるのだ。しかも、熱い！はねてピチピチ飛んでくる薩摩芋も、水蒸気も、へらも！なんもかんもみんな熱い上に、心なしか腰まで痛くなってきた。

新年早々湿布臭いのは嫌だなと思いつつ汗だくになって鍋と格闘していると、ジャーン！母登場。「見ていなさい」と私からへらを受け取りガス台の前へ。もう、腰つきからして違う！手の回しも速いのなんの。リズムカルに全体を使って、あつという間に練り上げてしまった。

翌日の食卓には、お重の他に、別皿にこんもりと盛られた燦然と輝く栗きんとんが。残念ながら、生のお芋から作ったものより粉っぽさを感じたが、私が湿布の臭いをぶんぶんさせながら、胃薬片手に心ゆくまで栗きんとんを食べたことは言うまでもない。

いきいき健康情報

伝統食を見直して、健康な食生活に!

食スタイルの西洋化で日本人の食生活は高カロリーで栄養バランスが偏りがちになっているといわれています。欧米からも理想的な食スタイルとして注目されている日本の伝統食を見直して、健康な食生活に改善してはいかがでしょうか。

■ 伝統食の基本は「一汁三菜」

日本の伝統的な食事のスタイルは一汁三菜です。主食のご飯にお味噌汁などの汁物、おかず3種(主菜1品、副菜2品)で構成された献立です。主食でエネルギー源となる炭水化物を摂り、汁物で水分、おかずでその他の栄養をバランスよく摂ることができます。

一日3食を一汁三菜にするのは大変という方は、せめて1食は一汁三菜にしてはいかがでしょうか。また、一汁三菜のメリットは献立や食べ方で活かされずれば、損なわれることもありますので、以下を参考にしてください。

● 献立の基本

主菜は魚や肉、卵、豆腐などの大豆製品でたんぱく質をしっかりと摂るようにしましょう。副菜は野菜やイモ類、キノコ、海藻などでミネラルやビタミン、食物繊維がたっぷり摂れるようにしましょう。

● 配膳の基本

主菜と副菜は大皿や大鉢に盛らず1人分ずつ盛り分けるようにしましょう。食べる量がわかり食べすぎを防ぐことができます。



● 調理の基本

3種のおかずは、食材と調理方法が重ならないようにしましょう。食材の種類を増やすことで栄養バランスが高まり、異なる調理法で変化をつけることで食事の満足度が高まります。

● 食べ方に注意

主菜と2つの副菜を交互に食べることで栄養素がよく混ざり、消化吸収がよくなり、余分な脂肪や糖分、塩分の排出を促す効果も期待できます。また、野菜を先に食べ、主食のご飯や麺類はなるべく最後にすると食べ過ぎを防ぐことができます。

● 献立の工夫

忙しくて時間がないという方は、味噌汁の具を多くして副菜を1つ減らす、具だくさんの鍋物にするといった方法で多彩な食材(栄養)を摂りましょう。塩分を極力控えた調理も心がけてください。



■ 積極的に摂りたい伝統的な食材

日本の伝統的な食材には、発酵食品や乾物など、栄養的に優れたものが多いので積極的に献立に取り入れましょう。

● 発酵食品

日本人は昔から味噌、醤油、酢、味醂、漬物、納豆といったさまざまな発酵食品を食べてきました。発酵食品の3大特徴は、旨味が増すこと、栄養価が高まること、そして保存性です。栄養に関しては、味噌や醤油には豊富な栄養素が含まれており、酢に豊富に含まれるクエン酸には疲労回復の効果

があります。漬物に含まれる乳酸菌には整腸作用があり、納豆には血液をきれいにしてくれる酵素や骨を強くするビタミンが含まれています。

ただし、塩分の多い漬物などを食べる時は、塩分の排出を促すカリウムやカルシウムを多く含む小松菜やチンゲンサイ、ほうれん草などを副菜で食べるといった工夫を心がけましょう。



● 乾物

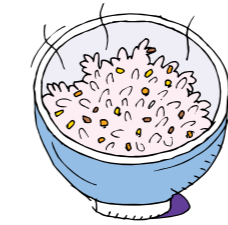


昆布や鰹節、干し椎茸、切り干し大根、海苔といった乾物は、乾燥させる過程で栄養と旨味成分が何倍にも増え、保存性も高まります。特におすすめしたいのが、減塩のために乾物を積極的に利用することです。

減塩でも美味しい出汁の効いた料理のポイントは複数の旨味成分を使うこと。代表的な旨味成分とそれを多く含む乾物を挙げると、グルタミン酸が多い昆布、イノシン酸なら鰹節、ゲアール酸なら干し椎茸となります。これらを組み合わせると旨味たっぷりの減塩調理をしてみてください。

● 主食は玄米や雑穀も

玄米や雑穀は白米よりミネラルやビタミン、食物繊維がはるかに多く含まれています。さらに噛み応えがありますから、少ない量で満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐことができます。週に何回かは主食を玄米や雑穀を炊き込んだご飯にしてはいかがでしょうか。



ドクター荻原の健康アドバイス



■ 荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

肥満にご注意を!

正月太りや寒くて家に閉じこもりがちで運動不足になっていませんか。年のはじめから太りぎみにならないように、肥満には注意してください。肥満は体が太っている状態ですが、医学的には脂肪が一定以上に多くなった状態を肥満といいます。一見太めでもスポーツ選手のように筋肉が多くて脂肪が少ない人は肥満ではありません。肥満がなぜ良くないのかというと、高血圧や高脂血症、糖尿病などになりやすいからです。日本人の死因の2位は脳卒中で3位は心臓病ですが、これらには肥満が大きく関わっています。

■ 肥満の怖さ

肥満は脳卒中や心臓病以外にも、糖尿病や痛風、脂肪肝、膵炎などにも関わりがあります。また肥満による体重増が原因で腰痛や関節痛になるほか、眠っている間に息をしない時間が何度もある「睡眠時無呼吸症候群」という症状になることもあります。

■ 肥満を防ぐ

肥満の原因は食べすぎです。これを解消するにはどれくらいのエネルギー量を摂取しているのかを知ることです。カロリー計算の本などを見て毎日の食事の内容とエネルギー量をノートなどに記録してみてください。思っていたより大量のエネルギーを摂っていることに驚く人もいるのでは。大切なのは、栄養はバランスよくしっかり摂って、余分なエネルギー量を減らすことです。

● 健康メニュー

きのこの

マーボー風



出汁が効いた旨味たっぷりの主菜です
昆布で出汁をとり、干し椎茸はもとしておきます。出汁をとった昆布とショウガを細かくきざみ、椎茸は切り分けて、豚挽肉と炒めます。昆布の出汁と椎茸のもどし汁を加え、醤油と味醂で味を調えて煮込み片栗粉でとろみをつけます。豆板醤はお好みで炒める際に加えてください。