



今月のテーマ「いろいろまんべんなく食べよう」

年末は何かとバタバタと忙しいですね。『最近忙しくて、食生活が乱れているかも?』そんな方もいるかと思います。栄養バランス、時間のバランスなど、食生活のいろいろなバランスを、少しでも良い方へ近づける様々な方法をご紹介します。

①「食べる＝咀嚼する」ことが大切

「食べる」ことは、自分の体で咀嚼して、消化、吸収するという大きな役割があります。消化器官を使って、栄養を吸収することで、様々な機能が活性化されて、健康を保つことにも繋がります。

②多品目を少しずつ食べる

「いろんなものを少しずつ」これは、日本人には馴染みのある食べ方です。まず、「一汁山菜」。主食のご飯に、主菜1品、副菜2品を交互に食べるというのが、日本人の日常的な食事スタイルです。

③食事はバランスが大切

同じカロリーなら、何でも良いわけではありません。ご飯の代わりにお菓子を食べても、なかなか満腹感は得られません。それに比べ、ご飯の糖質は、吸収に時間がかかるので、食べた後の腹持ちがよく、満足度が違います。また、食べたものを効率よくエネルギーに変えるには、ビタミン、ミネラルなど、様々な栄養素をとらなければなりません。なので、主食を食べて、肉や魚でたんぱく質をとったら、野菜もしっかりとりましょう。『いろいろまんべんなく』です。



『さつまいもとチーズのケーキ』

材料 《 20×28cm天板 》

・薄力粉 220g
・砂糖 140g
・クリームチーズ 200g
・マーガリン 50g

・さつまいも 中1本
・卵 2個
・ベーキングパウダー 大1
・バニラエッセンス 少々

《作り方》

- ①さつまいもは茹でて潰す。
- ②ボウルにマーガリンと砂糖を入れよく混ぜ、溶き卵とクリームチーズを加え混ぜ合わせる。
- ③②に、ふるいにかけた薄力粉とベーキングパウダーを入れ、さっくりと混ぜる。
- ④③に①とバニラエッセンスを加え、軽く混ぜ天板に流し入れる。
170℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり!

チーズの栄養

チーズは、生乳のたんぱく質を凝固させ、水分を絞って作りますが、100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1000ml。つまり、10倍の量の栄養素がぎゅっと凝縮されているのです。チーズの20～30%を占めるたんぱく質は身体に必要なアミノ酸をバランスよく含み、たんぱく質の中の大様とも言われています。このアミノ酸は、肝臓の機能改善や、肝臓疾患治療に効果があり、いいこと尽くしのチーズです。ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。