



# 給食だより 健康計画



第73号

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

「1年の計は元旦にあり」といいますが、今年の計画は立てましたか。

今月は、減量を念頭に、計画的に体重を減らせるように考えて見ましょう。

年末、年始で、仕事がお休みで歩かなくなった、あるいは家でゴロゴロする時間が増える一方、食べ物が身の回りにあり、お節料理にお雑煮、お酒におつまみなど普段と違う食事や間食で、量も多くなり、気づいたら体重が増えてしまった…。という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。このように急に増えた体重は、もとの食事の量や活動量に戻せば数日間で減量できることは、経験的に理解されていることと思います。

長期的に減量を考える場合、1ヶ月に体重の3%を上限に減らすのが身体に負担がなくなりバウンドも置きにくい方法です。例えば、70kgの方でしたら、2kgくらいを考えます。1ヶ月に2kgの減量を豚肉や牛肉で想像すると結構な量ですよ。

体重増加1kgは、7000kcalが身体に溜まっていると考えます。これを、1ヶ月30日に分割すると1日あたり233kcalなので、約250kcalと考えて減らします。250kcalは、米飯150g、食パン8枚切り2枚、牛乳コップ2杯分、コーラ500mL、缶コーヒー500mLなどです。食事以外の飲み物や間食がある方は、まずそちらから減らすとよいでしょう。今は、コーラならカロリーゼロがありますし、缶コーヒーは無糖・ブラックに変えるとよいですね。

食事で調整を考える方は、ご飯やパン・麺類などの穀類がフライ・天ぷらなどに多い油で検討しましょう。穀類は1食で2種類食べない、例えばラーメンとチャーハンは×です。大盛りは普通盛りにして、野菜を1品増やす。

フライ・天ぷらは焼き物や煮物に変えます。でも、毎日制限では長続きしないので、ご褒美に週1回は食べても良いことにしておくことでストレスが少し解消できます。

減量達成のためには、根気良く考えながら身体によい習慣を身に付けましょう。



## 春菊のお話

1月になり寒さが一層厳しくなってきました。寒い季節になると体を温めてくれる料理がいいですね。そんな冬に人気の料理が鍋料理です。様々な食材を組み合わせ、味のバリエーションも楽しめる鍋料理。そんな鍋におすすめな食材のひとつが「春菊」です。今月はそんな春菊についてのおはなしです。

冬の代表的な緑黄色野菜で、お浸しや煮物など様々な活躍する春菊。日本国内では地域によって呼び名が変わり、関西地方では「菊菜(きくな)」とも呼ばれ親しまれています。春菊で注目したい栄養素のひとつがβ-カロテンです。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンは主に緑黄色野菜に含まれますが、その含有量は小松菜やほうれん草をしのぎます。β-カロテンには抗酸化作用があり、老化やガンの原因となる活性酸素による酸化のダメージを抑制して免疫力を高めてくれます。またビタミンAは目の細胞の構成成分でもあり。目や皮膚、粘膜の形成・保持を助ける働きがあるので、ウイルスを予防したり、お肌の乾燥・肌荒れを予防したりなど、その効果は全身に及びます。その他にも、抗酸化作用を持つビタミンE、細胞内の浸透圧を調節するカリウム、コレステロールの吸収を抑制し、急激な血糖値の上昇を抑える働きがある食物繊維など多く含むほか、100gあたりのカルシウム量(120mg)は牛乳(110mg)よりも豊富です。

春菊特有の香りや苦味が苦手…という方もいらっしゃるかもしれませんが。その香りの正体α-ピネン、ベンズアルデヒドとって、胃腸の働きを整えたり、喉の炎症を防ぐ働きがあるとされています。まだまだ寒さが続きますが、食事にもうま取り入れて、冬に流行しやすい風邪や感染症の予防にもうま役立てたいですね。

### ☆選び方のおすすめ・保存方法

茎は細く短めで、葉は色が濃く密生しているがおすすめです。保存は新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室にしまいましょう。あまり硬めに茹でて冷凍に。

### ☆調理のワンポイント

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは脂溶性のビタミンなので、油に溶けた状態になると体内での吸収率はグンとアップします。天ぷらや炒め物、他にもこんな食べ方はいかがでしょうか。

- ・サラダ→油を含むドレッシングや、マヨネーズ和える。
- ・お浸し→ナッツ和え、クルミ和え、胡麻和え、白和えなど脂質の含む食材と組み合わせる。

