

・たけのこ煮

【材料】
たけのこ 150g
生わかめ 30g
だし汁 1と1/2カップ
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
山椒の葉 2枚



【作り方】

- ①たけのこは、穂先はくし形に切り、根元の部分は半月に切り。
- ②生わかめはスジの部分を取り除き、食べやすい長さに切ってサッと熱湯に通す。
- ③鍋にだし汁、酒、たけのこを入れて火にかけ5分ほど煮て、砂糖、しょうゆを加え落としぶたをして中火で煮合わせる。
- ④たけのこに味が含んだのを確かめ、わかめを加えて2～3分煮て火を止める。
- ⑤器にたけのこ・わかめを盛り合わせ、少量の煮汁を入れ山椒の葉(木の芽)をあしらう。

・春キャベツと長芋のこんがり焼き

【材料】(2人分)
春キャベツ 100g
長芋 150g
ひきわり納豆 1個 (30g)
かつお節 3g
小麦粉 大さじ3
水 大さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 大さじ1
からし 適量



【作り方】

- ①キャベツは粗みじん切りにする。長芋は皮をむきポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かくする。
- ②ボウルにキャベツ、長芋、納豆、かつお節、小麦粉、水を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を6等分して丸く落とし入れ、両面をこんがり焼く。からしポン酢を添える。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー655kcal たんぱく質24.1g 脂質21.9g 食物繊維7.6g 塩分1.9g

1日合計：エネルギー1731kcal たんぱく質75.2g 脂質66.8g 食物繊維17.3g 塩分5.3g

コロナ禍で常時マスクをつけていると、口元が湿っているので、実際にのどが渴いている感覚が鈍ります。そのため、いつもより水分をとらない人が多くみられます。

新年度から生活環境が変わった方、新しい取り組みを始める方も多くなってきます。忙しい中でも1日3食、食事を摂って栄養と水分を補給しましょう。



ひらざわ内科ハートクリニック
Hirazawa Heart clinic

キノシタレシピ



第6号

～栄養と水分の補給メニュー～

春の時期「かくれ脱水」に気をつけて
脱水症状と聞くと、夏！と思いがちですが、夏のように大量の汗をかかなくても、昼夜の寒暖差が大きい春の時期も脱水に気をつけましょう。

からだの大部分を占めている水分。水に乗せて必要な栄養素や酸素をからだのすみずみに運び、同時に老廃物を集めて腎臓へ送るという大切な役割を担っています。年齢、体格、活動量などによって若干異なりますが、成人のからだからは、1日約2500mlの水分が失われています。内訳は、ごく普通の生活で約500mlの汗が排出され、呼吸でも約500ml蒸発、尿や便で約1500ml、合計約2500mlとなります。

1日にからだから出ていく水の量はおよそ2500mlですから、失われた水の分をきちんと補給する必要があります。補給は、まず、1日3回の食事から約1000mlの水分を得ています。(水分だけでなく栄養も摂っています)味噌汁などはイメージしやすいかもしれませんが、肉、魚、豆腐、野菜類や果物にも水分が含まれます。また、摂取した食べ物が体内で分解されるときに発生する代謝水と呼ばれる水分が1日約300ml作られます。食事と代謝水で1300mlなので残り約1200mlをお茶などを飲んで摂取すればいいということです。もちろん、運動量や気温が高いときなどは汗として出ているわけですから、水分摂取量を増やすことが必要です。欠食しないことも大事ですね。



<朝食> ・食パン5枚切り1枚・ほうれん草とベーコンのソテー・コーヒー牛乳・イチゴ

簡単だけど野菜とたんぱく質が摂れる炒め物

【材料】(2人分)
トマト 中1個(180g)
ほうれん草 1束(150g)
ベーコン 40g
卵 1個
カマンベールチーズ 35g
(切れるカマンベールチーズ2個分)
オリーブオイル 小さじ2
塩・こしょう 少々
パセリ、粉チーズ(お好みで)

コーヒーと牛乳の割合は1:2
牛乳を多くしてたんぱく質と
カルシウムをとりましょう



野菜とたんぱく質が一品で摂れます。
ササッと炒めて出来上がるので、
忙しい朝にぴったりです。

【作り方】

- ①ほうれん草は洗って根の部分落として4cmに切る。トマトは乱切り、ベーコンは1cmに切る。カマンベールチーズは8等分に切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒め、トマト、ほうれん草、塩・こしょうを入れて炒める。
- ③ほうれん草がしんなりしたら卵を入れさっと炒めたらカマンベールチーズを加えて出来上がり(お好みでパセリ・粉チーズをかける)

栄養成分値(1人分)

朝食合計: エネルギー424kcal たんぱく質20.7g 脂質21.8g 食物繊維4.3g 塩分1.3g

<昼食> ・豆腐そぼろ丼・しいたけの風味の塩分控えめスープ・菜の花のお浸し

豆腐そぼろ丼

【材料】(2人分)
ごはん 360g
木綿豆腐 300g
豚ひき肉 100g
ごま油 10g
だし汁 50cc
しょうゆ 小さじ2
砂糖 5g
すり胡麻 10g
葱 20g



【作り方】

- ①ごま油で豚ひき肉を炒め、だし汁、しょうゆ、砂糖を入れて煮る。
- ②木綿豆腐は、両手でぎゅぎゅっと握るようにくずして入れる。
- ③豆腐の水気が飛んだらすり胡麻を加えて、しっとり感の残るぼろぼろ程度で出来上がり。
- ④③をごはんにかき、葱(小口切り)をちらす。

菜の花のお浸し

【材料】(2人分)
菜の花 1束(120g)
しょうゆ 小さじ1



【作り方】

菜の花は3cm程度に切りゆで、器に盛る。

しいたけの風味の塩分控えめスープ

【材料】(2人分)
しいたけ 30g
玉ねぎ 20g
しょうゆ 小さじ1



【作り方】

- ①しいたけ、玉ねぎをうす切りにする。
- ②沸騰した湯に①を入れ煮る。
- ③軟らかくになったらしょうゆを入れて味付ける。

栄養成分値(1人分)

昼食合計: エネルギー652kcal たんぱく質30.4g 脂質23.1g 食物繊維5.4g 塩分2.1g

<夕食> ・ごはん ・鯛のポワレ ジンジャーソース ・たけのこ煮
春キャベツと長芋のこんがり焼き

・ごはん



・鯛のポワレ ジンジャーソース

【材料】
鯛 1切
スナッペンどう 80g
サラダ油 大さじ1
塩・こしょう 少々
(ジンジャーソース)
しょうが 1片分
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
バター 10g



【作り方】

- ①スナッペンどうは筋をとり、塩ゆでする。鯛は水けをふき取り、塩・こしょうする。
- ②しょうがは、みじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鯛を皮目から入れ、両面を焼く。
- ④鯛とスナッペンどうを器に盛る。
- ⑤鯛を焼きあげたフライパンに、みじん切りしょうがを炒め、香りが立ったら酒・みりん・しょうゆを加えて軽く煮詰め、バターを溶かし③にかける。