今日も*! 日お元気で!

代表 德田 泰子

ー 「素敵なからだ」(作りませんか ―

vol.40



元気のための『外食』食べ方レッスン

★ 満腹サインが出ていますか?

ビジネスマンが忙しく昼食をとる姿をよく見かけます。なぜ、早食いがいけないのでしょうか? 早食いは、一般的にそしゃく回数(噛む回数)が少ないため、満腹感が得にくく、つい食べる量が増えてしまい結果的に肥満を招く傾向があります。私たちが食事をとると脂肪細胞からホルモンが分泌され、脳に「満腹になったよ」というサインを送り食欲調整をする働きをしてくれています。

しかし、早食いの場合、ホルモンの分泌が追いつかず、食べ過ぎてしまうことが肥満の原因のひとつと言われています。ここで栄養的に注目されているのが野菜や大豆製品に含まれる食物繊維です。野菜や大豆製品を加えることでそしゃく回数が増え、胃腸への負担が軽減、排便を促します。さらに血糖は緩やかに上昇しますので食後の高血糖を防いでくれるのです。

いつもの食べ方にひと工夫

からだのことを考えれば、何を選べばいいのでしょうか?

食事をバランスよくとることは、さほど難しいことではありません。例えば、定食のよう に主食となるご飯や麺類、おかずとなる肉類や魚などのたんぱく質、そして野菜を組み合 わせることでバランスのよい食事の第一歩が始まります。

単品メニューですと、栄養が偏ってしまうケースが多いので、例えば、チャーシュー麺より塩分が少なく野菜が豊富な焼きそばや焼きうどんなど野菜が入っている献立を選択されるのもいいでしょう。

まずは「おっ!これが足りないかな?」「ちょっと油っこいかな?」などに気づく習慣をつけましょう。

野菜がとれなかったときの助っ人

外食の多い方にとって一番不足しがちな野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み体調を整える縁の下の力持ち的な存在です。自ら注意をしていても、いつもバランスよく食べることができるとは限りません。野菜がうまくとれないときは、果物の含有量(果物の糖分である果糖が入っています)の少ない野菜ジュースをとってみてはいかがでしょうか。現在は、野菜ジュースもバリエーションが豊富です。もちろん基本は、お食事で補っていただくことが必要です。

毎日カンペキなお食事は難しくても、ワンポイント工夫をしてみることからはじめましょう。

●●●●●●●●●●●●●●●新日本保険新聞で好評連載中!

かつおのタタキの2色サンドフライ(梅風味、チーズ味)



材料 2人分

かつおのたたき ······ 150 g
塩、こしょう 少々
梅肉 ······ 大さじ 1
味りん 小さじ 1
青じそ 8枚
プロセスチーズ 2個
小麦粉 •••••• 適量
卯 ······ 1個

パン粉	・適量
揚げ油 ••••••	• 適量

(添え野菜)

パプリカ (赤) 1/2 個
ミニアスパラガス 1束
塩、こしょう 少々
油 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1

作り方

- ① かつおのたたきをやや厚めに切り分け、軽く塩、こしょうをふって下味をつける。2 種類の味をつけるので2つにわけておく。
- ② 梅肉用のかつおのたたきには、梅肉、味りんを混ぜ合わせ、かつおのたたきの片面に 梅肉を薄くぬり青じそで巻いておく。
- ③ チーズ味のかつおのたたきは、①で厚めに切った 1 枚の身を 1 /2 の厚さに切り、あわせてチーズも 1/2 の厚さに切り、切り分けたかつおのたたき 2 枚でチーズ 1 枚をはさみ、青じそで巻く。
- ④ ②と③に小麦粉、卵、パン粉をつけて、油で揚げる(中火) *火が通りやすいので注意すること。
- ⑤ 添え野菜のアスパラは、塩茹でして、粗めのせん切りにしたパプリカと炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ たたきのフライを盛り付けて、彩に野菜をそえる。