

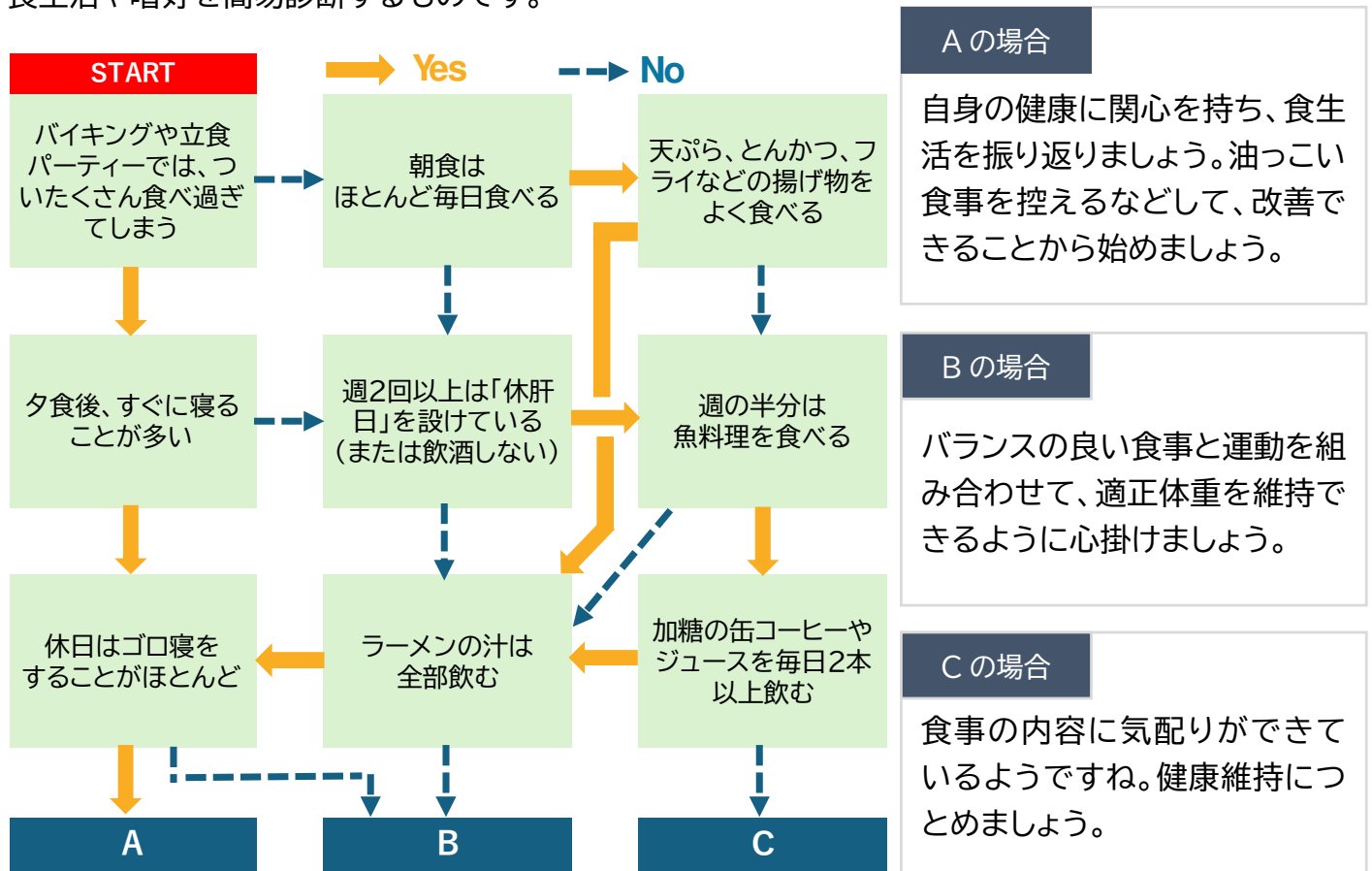
食事とカラダの健康チェック

みなさんは自分の健康状態を把握していますか？健康と食生活は深く関係しているといわれています。中高年期になると、長年の生活で身についた食生活や生活習慣が身体に悪い影響を及ぼすことも出てくるかもしれません。

簡単なチェックシートですが、質問を参考に食生活を見直すきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

食生活チェックシート

食生活や嗜好を簡易診断するものです。



※農林水産省「食とからだ」チェックシート 中高年男性編より

外食やテイクアウトなどでの食事が増えると脂質や食塩の摂りすぎや栄養の偏りが生じやすくなるそうです。また、栄養バランスの乱れに運動不足やストレス過多が重なると、生活習慣病などを招きやすくなるといわれています。

エネルギーや脂質、食塩の摂りすぎに注意しながら、たんぱく質やカルシウムなどはきちんと摂るなど食生活を見直し、さらに、毎日の生活の中で積極的に体を動かしたり歩くなど、運動の習慣も身に付けると生活習慣病の予防になるそうです。

自身の健康に関心を持ち、毎日の食生活を見直すきっかけにしたいですね。

出典：農林水産省「食生活指針ガイド」「食とからだ」チェックシート

白身魚の野菜あんかけ

健康を維持するためにも食事の栄養バランスには気を配りたいですね。今回は不足しがちな野菜をたっぷり使ったレシピをご紹介します。

<材料>2人分 1人分 301kcal

- ・ 白身魚(生たらなど) 切り身 2切れ
- ・ ねぎ 1/2本
- ・ しめじ 1/2パック
- ・ にんじん 30g
- ・ さやえんどう 4枚
- ・ 片栗粉 適量
- ・ サラダ油 大さじ2
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 水溶き片栗粉:水(大さじ1)に片栗粉(小さじ2)

【A】下味

- ・ 塩、こしょう 各少々
- ・ 酒 大さじ1

【B】

- ・ かつお出汁 1/2カップ
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
- ・ みりん 大さじ1/2
- ・ 酢 大さじ1
- ・ しょうがのしぼり汁 小さじ1

<作り方>

- ① 白身魚は食べやすい大きさに切り、【A】で下味をつけ、しばらくおきます。5分ほど経ったら水気をふきとり片栗粉を薄くまぶします。
- ② ねぎは5cmの長さの4つ割りにし、しめじは食べやすい大きさにほぐします。にんじんは短冊切りにします。さやえんどうは筋を取って斜め半分に切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて油をかけながら焼き、器に盛り付けます。
- ④ ③のフライパンはキッチンペーパーなどでさっと油を拭きとり、ごま油を入れて熱し、②の野菜としめじを固いものから入れて、炒めます。
- ⑤ ④に【B】を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、③にかけて出来上がりです。

※・・・※・・・※・・・※・・・※・・・※・・・※・・・※・・・※・・・※・・・※・・・※

春菊と油揚げのからしポン酢和え

<材料>2人分 1人分 92kcal

- | | | | |
|-------|----------|-----------|----------|
| ・ 春菊 | 1袋(200g) | 【調味料】 | |
| ・ 油揚げ | 1枚(20g) | ・ ポン酢しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| | | ・ からし | 小さじ1/2 |
| | | ・ ごま油 | 小さじ1 |



※ポン酢しょうゆは、しょうゆ、酢、みりんを 2:2:1 の割合で混ぜ合わせ加熱したものです。市販のポン酢しょうゆでも代用できます。

<作り方>

- ① 春菊は5cm幅に切ります。鍋に湯をわかし、春菊を入れて30秒ほどさっと茹でて取り出し、水にさらしてから手でぎゅっと絞って水気を切ります。
- ② 油揚げはキッチンペーパーで油をふきとり、横半分に切って1cm幅に切ります。天板にアルミホイルを敷いて油揚げを並べ、トースターで薄く焼き色がつくまで6分ほど焼きます。
- ③ ボウルに【調味料】の材料を入れてよく混ぜ、春菊、油揚げを加えて混ぜて出来上がりです。