

栄養だより

vol.19



10月号

齢をとったら肉は食べてはいけない？

「齢をとったら肉や油はなるべく摂らない方がいい」と粗食になる傾向があるようです。脂身たっぷりの肉を頻繁に食べれば確かに飽和脂肪酸過剰となり、コレステロール上昇にもつながるでしょう。ですが、そもそも粗食が推奨されるのはメタボの危険性の高い40、50台であり、高齢になればメタボ予防よりもむしろ老化を防ぐことが重要になってきます。

老化とは、体のたんぱく質が不足して栄養不良となり、骨や筋肉が減少していくことを言います。その結果、骨折で寝たきりになり、回復が難しくなるなどの危険性も出て来ます。それを防ぐには適度な肉や油の摂取が必要なのです。肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれ、体に必要な必須アミノ酸のバランスも良いので免疫力の向上にも役立ちます。牛肉に含まれる鉄分は貧血予防に、豚肉のビタミン B1 は疲労回復にも働きます。また、油を摂取することでビタミンの吸収を良くしたり、便秘を予防することができます。「食べてはいけない」のではなく、「バランス良く適度に摂る」ことが大切なのです。

10月の食材 柿

柿に含まれるビタミンCはみかんなどの柑橘類の2倍もあり、柿1個で1日分のビタミンCの目標量を摂ることができます。大根との相性も抜群で一緒に食べるとビタミンCの摂取量も上がります。そのまま食べるだけでなく、料理にも取り入れてみてください。

* 柿と大根の甘酢漬け * 固い柿の方が美味しくできます。箸休めにぴったりです！

材料（2人分）

- 柿・・・1個
- 大根・・・5、6cm
- 塩・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1

作り方

- 1 大根は皮をむき、薄いちょう切りにし、塩でもんでしんなりさせる。
- 2 柿も皮をむき、大根と同じようにちょう切りにする。
- 3 ポールに砂糖、酢を入れよく混ぜる。塩を適量加えて甘酢を作る。
- 4 1（しぼって水気を切ってから）、2、3をよく混ぜ合わせる。



柿1個 約 100kcal

食べ過ぎ注意！！

※少し冷蔵庫でおいた方が味がなじんで美味しくなります。

※大根の代わりにカブや長芋で同じように作ることができます。長芋は塩もみせずそのまま切って和えます。



食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

