

栄養だより vol.12



3月号

果物はいつ、どのくらい食べていいの？

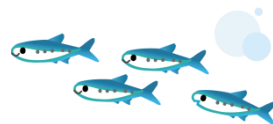
果物には、ビタミン A,C,E やポリフェノール(抗酸化作用)、食物繊維(食後血糖上昇の抑制、コレステロール低下、便通をよくする)、カリウム(ナトリウム排泄)などの栄養素が豊富に含まれ、調理の手間もなく簡単に摂れる優れた食品です。甘く糖分が多く含まれるので糖尿病などにはよくないというイメージがありますが、果物の糖分の多くを占める果糖の代謝にはインスリンを必要としないので血糖値を上げません(果糖以外にもショ糖、ブドウ糖なども含まれるので全く上げない訳ではありません)。ただ食べ過ぎると中性脂肪を上げやすいので、1日の目安としては 80kcal、または 100~200g(みかん 2 個、バナナなら 1 本)が適量と言えます。さらに食べるタイミングも大切です。“朝の果物は金”と昔から言われますが、朝はエネルギーが枯渇していて糖質がすばやくエネルギーへと変わります。一方、夜遅くに食べる

と逆に溜め込みモードになり、中性脂肪合成に働いてしまいます。ですから朝食を食べない人が朝食習慣をつけるのに「まずは無糖ヨーグルトと果物から」はオススメです。また糖尿病の方は、「食事摂取時に同時に摂る」「お菓子がどうしても我慢できない時、間食として食べる」など血糖コントロールに適したタイミングがありますので、栄養士まで是非ご相談下さい。



3月の食材 にしん

今年はニシンがたくさん穫れているようです。スーパーでも比較的安値で売られています。ニシンをはじめ、魚には血液をサラサラにする EPA、DHA がたくさん含まれています。シンプルに塩焼きにするのはもちろん、新鮮なものであればお刺身にしても美味しいです。今回は蒲焼きに。旬の魚はどんどん食べましょう！



にしんの蒲焼き

材料 (2人分)

- にしん・・・1尾
- 片栗粉・・・適量
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうが汁・・・小さじ1
- ごま油 (またはサラダ油) 適量

作り方

- 1 にしんは3枚におろし、食べやすい大きさに切る。
- 2 調味料としょうが汁は合わせておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶしたにしんを両面こんがり焼く。
- 4 にしんが焼けたら、2を加え少しとろみがつくまで煮詰めにしんからめる。

※ご飯の上のせてニシン丼でも！



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。

