

たまご通信 その39

中食選びの達人になる 星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

久しぶりに呑川散歩に出かけると、川面が何やら騒がしい。鴨の若鳥が仲間を背後からつつくと、すかさず応戦してついには2羽とも半開きの翼に肩を怒らせて、水面を駆け出しながらの追いかけ合いである。金色の目がかわいらしい黒い鳥、キンクロハジロはわき腹だけが白い。細長い足を一歩ずつ差し出して川床をつかみながら歩くコサギは、川原の白い貴婦人といった風情である。バードウォッチングが楽しい。

散歩の後にスーパーの惣菜売り場を探索しに行く。今の世は誰も忙しく、ゆとりがない暮らしになった。独居生活者も多い。家族揃って食事をしたり、弁当を持って出かけることばかりで、中食へと移行した。そこで、できるだけ上手に利用してほしいと思う。

昼食を中食で摂る時の基本

まず、主食・主菜・副菜の3つが揃っている組み合わせにすることが大事。主食はエネルギー源になる炭水化物で、ご飯やパン、めん類。主菜はタンパク質のおかず。肉・魚・大豆製品など。副菜は野菜と芋のおかず。ビタミン、ミネラルが摂れる。この3つを一品ずつ組み合わせれば栄養バランスが整う。

中食で気を付けたらいいこと

① 炭水化物の摂りすぎに注意を。弁当、丼物、めん類は主食の量が2食分に近いので血糖値が高い人、ダイエットをしている人は要注意である。ご飯は100〜150g、めん類は200g前後が適量。菓子パンは1個が400kcal、ロリー以上あるものなど、糖質が高く食事には向かない。

② 塩分の摂りすぎに注意を。中食は万人が好む味にするため、保存性を考えて塩分や油を多用して濃い味付けにしている。1日の塩分量は男性が8g、女性は7g以下にしたいが、弁当類は1食で5g以上のものがある。朝食と夕食で塩分を控えよう。

500kcalコース 1日の大半を座って過ごす人には、主食はご飯100g、またはおにぎり1個。主菜は鶏肉3個、または魚3個程度。副菜は酢の物、野菜はごまあん、またはノンオイルサラダなど。600kcalコース 座って過ごすことが多いが電車通勤や軽いスポーツをする人は、主食はご飯130g、または野菜サンドウィッチ1パックなど。主菜は炒め物や揚げ物の量を控えればよい。副菜は肉じゃが、またはきんぴらなど。

いる人は、主食にご飯150g、または高カロリーのサンドウィッチ1パック。主菜はメンチカツ1個かシウマイ6個、さば1切でもよい。副菜には野菜の惣菜2品、または高カロリーなソースのサラダも使える。中食をよく利用する人は、家庭で作るときは減塩をし、油の使用も控えめに。野菜はたっぷり摂ろう。美味しいものが出来る秋、時には季節感のある家庭料理で仲間を呼んで楽しんでほしい。参考文献：『栄養と健康』2008年11月 女子栄養大学 出版部

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

Table with 3 columns: Area (品川区, 大田区), Address, and Number of Volunteers. Includes addresses like 北品川5丁目 and 仲池上1丁目.

豊洲問題



いろいろ学べて楽しい時間ですよ

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています。医療費のお支払いにお困りの方はご相談ください。無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

高齢者のためのおれんじ・くらぶのご案内。体操や脳トレ、いっしょにお茶を飲んだり、気軽に参加できるお茶の間です。ご家族と一緒の参加もOK。お友だちを誘ってのご参加も大歓迎です。

福祉タクシー らくだ。タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。

大田歯科だより その2 歯周病と生活習慣病とのかわり。本紙9月号で掲載されましたが、歯周病はインスリンの働きを阻害して糖尿病をより悪化させたり、関節リウマチを進行させたりします。また、血管に蓄積したコレステロールの中に歯周病菌の塊があり、脳卒中、心筋梗塞にも関わりがあります。

『薬剤師さんをご紹介ください』 (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.co.jp. 本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421